

Raija Marttala

”Ei mulla ennen Opinpolkua ollut täällä mitään elämää”
Opinpolku Elämään – opintovalmennuksen mallinnus

Opinnäytetyö

Syksy 2009

Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Sosiaali- ja terveystieteiden koulutusohjelma

Sosiaali- ja terveystieteiden ylempi ammattikorkeakoulututkinto



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö:	Sosiaali- ja terveysalan yksikkö	
Koulutusohjelma:	Sosiaalialan koulutusohjelma, ylempi (AMK)	
Suuntautumisvaihtoehto:	Sosiaalialan käytäntöjen kansalais- ja aluelähtöinen kehittäminen	
Tekijä:	Marttala, Raija	
Työn nimi:	<i>”Ei mulla ennen Opinpolkua ollut täällä mitään elämää”</i> Opinpolku Elämään – opintovalmennuksen mallinnus	
Ohjaaja:	Timo Toikko	
Vuosi: 2009	Sivumäärä: 99	Liitteiden lukumäärä: 11

Kehittämistehtävän tavoitteena on ollut kehittää opintovalmennusmalli, joka sopii sekä oppimisvaikeuksista että mielenterveysongelmista kärsiville nuorille aikuisille. Opintovalmennusmalli sisältää sekä yksilö- että ryhmävalmennuksen mallinnuksen. Kehittämistehtävä kuvaa sen prosessin kuinka opintovalmennuksen mallinnus on luotu.

Kehittämistehtävä on tehty toimintatutkimuksena, jossa kehittäjä on ollut aktiivisesti mukana prosessin etenemisessä. Teoreettiseksi pohjaksi valittiin nuorten haasteet opiskelemaan lähtemiselle eli katsaus oppimisvaikeuksiin ja niiden suhde mielenterveysongelmiin.

Opintovalmennukseen osallistui kehittämistehtävän aikana kolme ryhmää (N=18). Aineistona on käytetty haastattelua ja kyselylomaketta. Niiden tukena ovat aineistona olleet osallistujien suulliset ja kirjalliset palautteet, projektitiimin muistiot, ohjausryhmän arviointi, kaksi fokusryhmää ja tilasto osallistujien jatkokolusta.

Kehittämistehtävässä tulee esiin nuorten aikuisten elämänhaasteet: yksinäisyys, nettiriippuvuus, koulukiusaamisen jättämät jäljet, mielenterveysongelmien tuoma jaksamattomuus, oppimisvaikeudet ja kykenemättömyys huolehtia omista asioistaan.

Kehittämistehtävässä tuotettu mallinnus opintovalmennuksesta on sisällön osalta siirrettävissä ja muokattavissa kaikkiin vertaistuellisiin niin nuorten kuin aikuistenkin ryhmiin.

Avainsanat: oppimisvaikeudet, elämänhallinta, mielenterveys, vertaisryhmät

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö
Degree programme: Sosiaalian koulutusohjelma, ylempi (AMK)
Specialisation: Citizen and regional based development of social work practices
Author: Marttala, Raija
Title of thesis: *"I didn't have any life in here before Opinpolku "*. Opinpolku Elämään – study coaching model.
Supervisor: Timo Toikko

Year: 2009 Number of pages: 99 Number of appendices: 11

This work developed a study coaching model for young adults who suffer from mental health problems and/or learning difficulties. It describes the process of creating a study coaching model, called "Opinpolku Elämään".

This present work is a functional study. During this process they were three groups of young adults. Every group were in study coaching for about three months and after that they received personal coaching as long as it was necessary.

For this research lot of material was collected, for example interviews, questionnaires, focus groups, written and spoken feedback.

The results show some young adults' life challenges: loneliness, internet obsession, the effects of school bullying, mental health problems and learning difficulties.

Structured peer groups help them to learn positive life control skills and social skills. It's necessary to get positive learning experiences and to learn learning skills to help them to start professional studies. They also need individual coaching and support to make a move towards school.

Keywords: learning difficulties, life control, mental health, peer groups

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	1
Thesis abstract	2
Sisältö	3
 1 JOHDANTO	 5
 2 OPINPOLKU ELÄMÄÄN - PROJEKTIN KUVAUS	 6
2.1 Kohderyhmä	7
2.2 Tavoitteet	7
 3 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN METODOLOGISET VALINNAT	 10
3.1 Kehittämistehtävässä mukana olleet toimijat	11
3.2 Aineiston kerääminen, analyysi ja esittäminen	13
 4 NUORTEN AIKUISTEN OPPIMISEN HAASTEET	 20
4.1 Oppimisvaikeudet nuoruudessa ja aikuisiässä	21
4.1.1 Lukivaikeus	21
4.1.2 Kielellinen erityisvaikeus	22
4.1.3 Tarkkaavuuden vaikeus	22
4.1.4 Hahmottamisvaikeus ja matematiikan vaikeus	23
4.2 Oppimisvaikeudet ja mielenterveys	23
4.3 Oppimisvaikeuksien tunnistaminen ja tutkimus	25
4.4 Erityisen tuen järjestäminen	26
4.5 Ohjatut vertaistukiryhmät	28
 5. KEHITTÄMISPROSESSIN KUVAUS	 29
5.1 Ensimmäinen opintovalmennusryhmä	29
5.2 Toinen opintovalmennusryhmä	35
5.3 Tulokset ohjausryhmän arvioinnista	36
5.4 Kolmas opintovalmennusryhmä	37
5.5 Osallistujien haastattelujen tulokset	39
5.5.1 Osallistujien taustatiedot	39
5.5.2 Rakenteeseen liittyvät kysymykset	45
5.5.3 Sisältöön liittyvät kysymykset	51
5.5.4 Opintovalmennuksen välittömät vaikutukset osallistujien elämään	54
5.5.5 Opintovalmennuksen numeeriset arvioinnit	62
5.5.6 Osallistujien jatkokolut	64
5.6 Opintovalmennuksen uuden mallin raakaversio	65
5.6.1 Tulokset ensimmäisestä fokusryhmästä	66
5.6.2 Tulokset toisesta fokusryhmästä	68

6 UUSI OPINTOVALMENNUSMALLI	74
6.1 Opintovalmennuksen rakenne	75
6.2 Ryhmävalmennus	75
6.2.1 Ryhmävalmennuksen menetelmät	76
6.2.2 Ryhmävalmennuksen teemat	78
6.3 Yksilövalmennus	88
6.3.1 Yksilövalmennuksen menetelmät	89
6.3.2 Yksilövalmennuksen teemat	91
7 POHDINTA - OPINTOVALMENNUKSEN TULEVAISUUS	94
 LÄHDELUETTELO	 97
LIITTEET	100

1 JOHDANTO

Tänä päivänä nuorilla ammattitaidottomilla aikuisilla on suuri riski syrjäytyä yhteiskunnassamme. Syrjäytymiseen liittyy yksinäisyys, turvattomuus ja köyhyys, jotka puolestaan altistavat mielenterveyden ongelmille. Elämä on jatkuvaa selviytymistä ja uusien asioiden oppimista. Joskus esimerkiksi sairaudesta toipumiseen ja eteenpäin elämässä pääsemiseen tarvitaan muiden tukea.

Vuonna 2008 alkanut Opinpolku Elämään – projekti on lähtenyt etsimään niitä keinoja, kuinka voidaan auttaa erityistä tukea tarvitsevia nuoria aikuisia eteenpäin elämässä opintovalmennuksen avulla. Hyvin pian huomattiin, että pelkkä opintoihin liittyvä valmennus ei riitä vaan osallistujat tarvitsivat arjen jaksamiseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyviä keinoja. Opintovalmennus on sisältänyt sekä ryhmävalmennusta että yksilövalmennusta ja tämä on koettu hyväksi keinoksi jo heti alusta pitäen. Ryhmän vertaistuellinen voima oli silmiinpistävää kaikissa kolmessa ryhmässä. Ohjaajalta saama tuki yksilöohjauksessa auttoi selvittämään omia jatkopolkuja ja laittoi niitä konkreettisesti eteenpäin.

Opintovalmennus on muuttunut ryhmiensä näköiseksi ja sen osallistujien kautta saamien kokemusten mukaan se on muokkautunut uuteen muotoonsa. Kehitetty uusi opintovalmennusmalli sisältää ryhmävalmennuksen, yksilövalmennuksen ja jatkopolun tuen. Samalla se toimii opintovalmentajan työkalupakkina.

Opintovalmennus on teemoitettu eri aiheisiin ja teemoja voidaan käsitellä limittäin. Opintovalmennuksen tulee muokkautua ryhmän ja yksilön tarpeen mukaiseksi. Kullekin ryhmälle ja sen osallistujalle tulee antaa oma aikansa edetä kohti jatkopolkua. Toiset kulkevat polkua juoksuaskelin, toiset kävellen ja jotkut opintovalmentajasta tukea ottaen.

2 OPINPOLKU ELÄMÄÄN – PROJEKTIN KUVAUS

Opinpolku Elämään – projekti (RAY) on kokeilu- ja kehittämishanke. Hanketta hallinnoi Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys. Projektissa on luotu malli nuorille aikuisille tarkoitettuun opintovalmennukseen joka toimii samalla opintovalmentajan työkalupakkina. Projektin toimintakausi on tammikuusta 2008 – keväeseen 2010.

Yhdistyksen projektitoiminta on saanut alkunsa 1990-luvun loppupuolella, jolloin henkilöstön oman ideoinnin, asiakkaiden tarpeiden sekä yhteistyökumppaneiden esitysten perusteella selvitettiin ja tuotettiin Reilu Meininki – projekti. Sen jälkeen yhdistyksellä on ollut jatkuvaa projektitoimintaa. Projektitoiminta lähti käyntiin koska tarvittiin lisää keinoja, miten vajaakuntoisten, erityisesti mielenterveyskuntoutujien työllistymistä voitaisiin edistää.

Projektitoiminta on yhdistyksessä sijoittunut kehittämistoiminnan alle. Tällä hetkellä yhdistyksen kehittämistoiminnan vastuualue muodostuu erillisten rahoitusten turvin toteutettavista kokeilu- ja kehittämisprojekteista sekä Reilu meininki työllistymispalveluista. Kehittämistoiminnan kohteena on sellaisten palveluiden ja työmenetelmien kehittäminen, joilla voidaan auttaa heikossa työmarkkina-asemassa olevia kansalaisia työllistymään, opiskelemaan ammatti tai saavuttamaan muita elämäntilannetta kohentavia ratkaisuja. Opinpolku Elämään – projekti syntyi tarpeesta kehittää ja testata opintovalmennusmalli. Asiakkaat niin Opinpolkuun kuin työllistymispalveluihinkin tulevat sekä yhdistyksen sisältä että ulkopuolelta yhteistyötahojen kautta.

2.1 Kohderyhmä

Opinpolku Elämään - projektin keskeinen tavoite on etsiä uutta mallia, jolla saada autettua ja tuettua nuoria aikuisia opintielle. Opinpolku Elämään - opintovalmennukseen osallistuvilla on monia erilaisia ja myös samanaikaisia esteitä oppimiselle: mielenterveysongelmia, oppimisvaikeuksia, yksinäisyyttä ja tukiverkoston puuttumista. Taustalla saattaa olla koulukiusaamisen seurauksena tullutta alemmuuden tunnetta ja kielteisyyttä koulunkäyntiä kohtaan.

Opintovalmennus sopii erityistä tukea opiskelu- ja elämäntaitoihinsa tarvitseville nuorille aikuisille. Ensisijaisesti valmennus on tarkoitettu oppimisvaikeuksien ja / tai mielenterveysongelmien takia koulutuksesta syrjäytyneille henkilöille. Näiltä nuorilta aikuisilta puuttuu ammatillinen koulutus kokonaan tai opinnot ovat sairauden tai muun esteen takia jääneet kesken.

Opintovalmennus on avuksi myös eri elämänvaiheiden siirtymä- ja nivelvaiheissa ja silloin kun nuorella aikuisella on havaittavissa elämänhallintaan tai sosiaalisiin taitoihin liittyviä ongelmia. Esimerkkejä tällaisista siirtymävaiheista ovat:

- siirtyminen opiskelemaan pitkän kuntoutusjakson jälkeen
- siirtyminen opiskelemaan, kun edellisistä opinnoista on kulunut aikaa yli kaksi vuotta
- itsenäistymisvaihe lapsuudenkodista opiskelemaan

2.2 Tavoitteet

Opinpolku Elämään -projektin tavoitteeksi on asetettu:

- 1) ammatillisiin opintoihin valmentavan koulutuksen kokeilu ja mallintaminen. Valmennuksen avulla osallistuvat henkilöt pystyvät aloittamaan opinnot / jatkamaan keskenjääneitä opintojaan itsenäisesti tai opintovalmentajan tuella
- 2) kehittää opintovalmentajan nimikkeellä toimivan henkilön työkalupakki

- 3) oppilaitosyhteistyön lisääminen ja kehittäminen niin, että yhteistyöllä saataisiin mahdollisimman monelle erityistä tukea tarvitsevalle henkilölle ammattitutkinto
- 4) osallistujat saavat ryhmän antaman vertaistuen sekä ammattihenkilöiden ohjauksen avulla uuden suunnan elämälleen sekä ymmärrystä ja apua omiin oppimisen esteisiin.

Opintovalmennuksen ensisijaisena tavoitteena on oman jatkopolun löytyminen (opiskelupaikka tai jokin muu ratkaisu). Osatavoitteena ovat:

- 1) päivärytmin – opiskelurytmin löytyminen
- 2) saada osallistujat sitoutumaan opintovalmennukseen
- 3) vahvistaa oppimaan oppimista niin, että osallistujalla on riittävät opiskelutaidot jatkaa kesken jääneitä opintoja/ aloittaa opinnot ja jatkaa itsensä kehittämistä
- 4) tukea persoonallisuuden eheyttämistä ja minäkuvan vahvistumista niin. Osallistuja löytää itsestään sellaisia vahvuuksia, että hän tuntee itsensä hyväksytyksi ja kykenee itsenäiseen ja aloitteelliseen toimintaan.

Opintovalmennuksen tarkoitus on tukea opintojen suunnittelua, opiskelun aloittamista ja siellä pärjäämistä sekä pidemmällä aikavälillä työllistymistä. Opintovalmennus auttaa osallistujaa hahmottamaan omaa jatkopolkua. Opintovalmennus myös jäməköittää ja aikatauluttaa koulutushakuun ja aloittamiseen liittyvän prosessin. Osallistuja vaikuttaa itse oman jatkopolun löytymiseen, sillä hänen tehtävänsä on ohjata ja asettaa toiveet tulevaisuudelleen. Osallistujan toive hahmottuu ja konkretisoituu opintovalmennuksen aikana. Usein ongelmana on se, ettei tiedetä mihin suuntaan lähdettäisiin, kun toiveita ei vielä ole. Opintovalmennuksen tehtävänä on tarjota osallistujalle vaihtoehtoisia polkuja, jotka antavat osallistujalle pohjaa ajatella omaa jatkopolkuansa.

Opintovalmennukseen on kehittämistehtävän aikana (tammikuusta 2008 – heinäkuuhun 2009) osallistunut kolme eri ryhmää, aktiivisesti mukana on ollut 18 osallistujaa. Opintovalmennukseen osallistuneet olivat ryhmävalmennuksen aikana 19 – 34 vuoden ikäisiä. Lähtötilanteen kartoituksen jälkeen he osallistuivat kolme - neljä

kuukautta kestävään ryhmävalmennukseen (kolmena päivänä viikossa/ neljä tuntia päivässä). Kehittämistehtävässä pureudutaan kolmen ryhmän kokemuksiin opintovalmennuksesta ja sen pohjalta kehitettyyn uuteen malliin. Kehittämistehtävästä saadaan näyttöä opintovalmennuksen tarpeellisuudesta ja sen toimivuudesta.

3 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN METODOLOGISET VALINNAT

Kehittämistehtävän tavoitteena on ollut kehittää **opintovalmennusmalli**, joka sopii sekä oppimisvaikeuksista että mielenterveysongelmista kärsiville nuorille aikuisille. Opintovalmennusmalli sisältää sekä yksilö- että ryhmävalmennuksen mallinnuksen. **Kehittämistehtävä kuvaa sen prosessin kuinka opintovalmennuksen mallinnus on luotu.**

Kehittämistehtävä on samalla osa projektin arviointia ja se on tehty toimintatutkimuksena. Toimintatutkimukselle on tyypillistä toiminnan ja tutkimuksen samanaikaisuus ja pyrkimys saavuttaa välitöntä, käytännöllistä hyötyä. Toimintatutkimuksen päämääränä on aina tutkimuksen ohella toiminnan kehittäminen. (Heikkinen 2007a, 196 – 197.)

Heikkinen (2007a, 209) on kerännyt artikkelissaan taulukon auttamaan tutkijaa jäsentämään mitä toimintatutkimus käytännössä on. Tätä taulukkoa mukaillen perusteluni toimintatutkimuksen käyttöön tässä kehittämistehtävässä ovat seuraavat: Kehittämistyötä tehdään yhteisössä, jossa sen jäsenet

- refleктоivat ja kehittävät työtään,
- analysoivat sitä, kuinka toiminta on kehittynyt menneisyydestä tähän päivään,
- keskustelevat, kehittävät ja kokeilevat uutta tietoa, uusia ratkaisumalleja ja
- rinnastavat niitä aikaisempaan kokemuspohjaan.

Saatu tieto hyödynnetään ja julkistetaan myös yhteisön ulkopuolelle.

Toimintatutkimus on laadullista tutkimusta. Laadullinen tutkimus kuvaa tosielämässä tapahtuvia asioita. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan kokemusmaailma kietoutuu usein mukaan tutkimuksen pyörteisiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 151-152.)

Toimintatutkimukseen liittyy reflektiivinen ajattelu. Reflektiivisessä toiminnassa kehittäjä näkee toimintansa ja ajattelunsa uudesta näkökulmasta. Reflektiivinen kehittäjä on uutta luovaa. Omia toimintatapojaan on kyseenalaistettava, jotta voitaisiin rakentaa toimivampia toimintatapoja ja näin parantaa omaa toimintaansa. (Stenvall & Virtanen 2007, 32 – 33.)

Kehittämistehtävässä ei ole käytetty mitään etukäteistä prosessimallia vaan mallinnus on kehittynyt ajan kanssa ja kesällä 2009 oltiin siinä vaiheessa, että saatujen aineistojen perusteella pystyttiin kirjoittamaan ja rakentamaan uusi malli. Toimintatutkimus kuvataan usein sykliksi jossa toiminta, havainnointi, reflektointi ja uudelleenasettelu seuraavat toisiaan. Ensin tutkija suunnittelee ja toteuttaa toiminnan. Toimintaa havainnoidaan ja reflektoidaan ja tämän ymmärryksen pohjalta suunnitellaan uusi ”paranneltu” toiminta. Sykli voi kiertää jatkuvaa ympyrää, jolloin toimintaa kehitetään jatkuvasti vastaamaan paremmin kohderyhmän tarpeita. (Heikkinen 2007b, 35.)

Kehittämistehtävässä kerättyä aineistoa on paljon ja suurimpana osana on käytetty osallistujien haastatteluita, kyselyitä ja palautteita. Laadullisessa tutkimuksessa on tyypillistä käyttää useita tutkimusmenetelmiä. Kun pyritään saamaan mahdollisimman laaja kuva tutkittavana olevasta asiasta, käytetään erilaisia lähestymistapojen menetelmiä yhdistellen. Puhutaan triangulaatiosta, jossa erilaisista tietolähteistä hankittu materiaali on toisiaan täydentävää ja lisää tulosten luotettavuutta. (Seppänen – Järvelä 2004, 43.)

3.1 Kehittämistehtävässä mukana olleet toimijat

Projektissa aktiivisesti toimivana olen joutunut pohtimaan omaa rooliani kehittämistehtävässä. Kehittämistehtävän aikana olen tarkastellut reflektiivisesti oman työni tuloksia ja sitä prosessia, mikä tuloksiin on johtanut. Eri näkökulmien saaminen mukaan kehittämistehtävään on ollut haasteellista mutta erilaisia menetelmiä käyttämällä mahdollistunut. Olen tutkimuksessa ollut toimiva subjekti ja tulkinnut tilanteita omasta näkemyksestäni ja kokemuserästäni. Siksi saavutettu tieto ei ole objektiivista. Mutta oman subjektiivisuutensa tunnustaminen ja pohtiminen lisää tutkimuksen luotettavuutta. (ks. esim. Heikkinen 2007a, 205.)

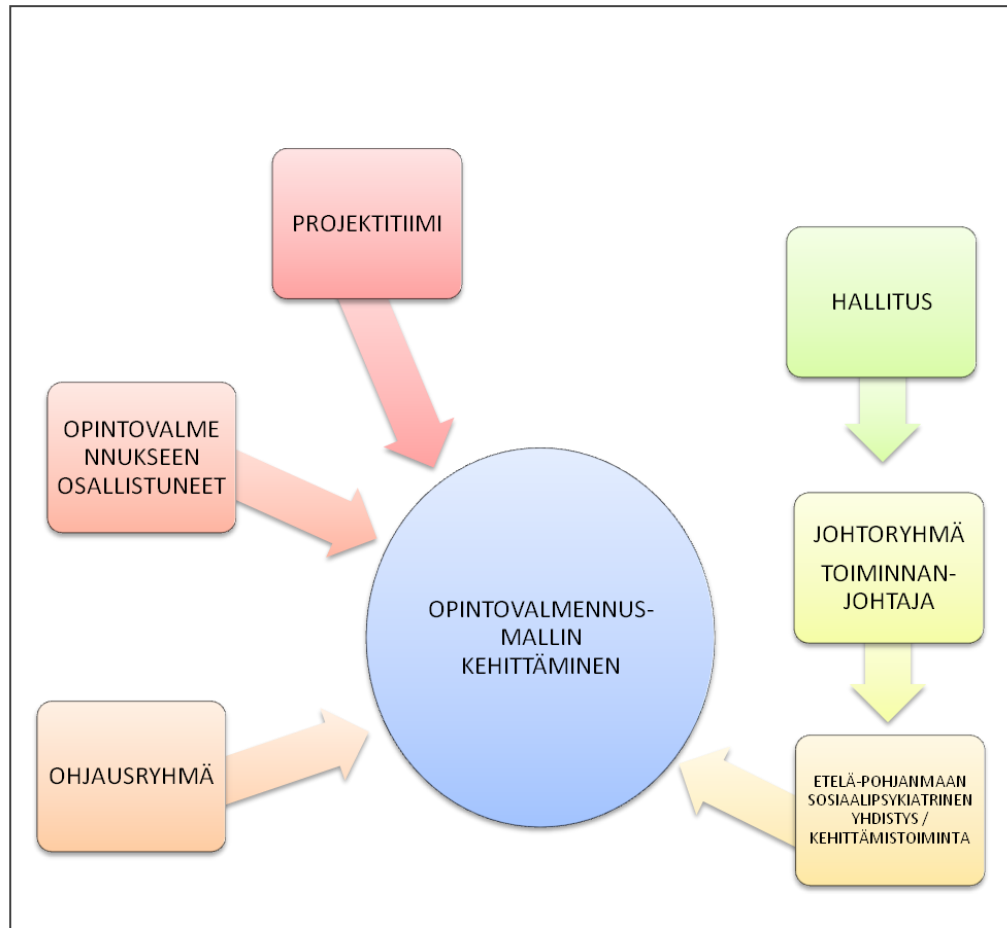
Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan on itse pohdittava sekä omaa suhdettaan tutkimuskohteeseen että omaa kokemuspohjaansa, jolla hän tutkimusta lähtee tekemään. On sanottu, että tutkijan tärkein tutkimusväline on hän itse. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan ymmärrys kehittyy matkan varrella ja tulkinta sen myötä. (Heikkinen & Syrjälä 2007c, 152.)

Kehittämistehtävän kulkuun on vaikuttanut oma henkilökohtainen kokemuspohja. Nuorisotyön, kasvatustieteen ja erityispedagogiikan opinnot ovat saaneet kehittämistehtävän teon aikana uusia tuulia sosiaalialan opinnoista. Olen toiminut projektissa, projektivastaavana/opintovalmentajana. Olen ollut yksi projektitiimin jäsen johon kanssani on kuulunut vuonna 2008 vastaava kouluttaja ja kehittämispäällikkö, vuonna 2009 kouluttaja ja toiminnanjohtaja.

Opintovalmennuksen kehittämiseen ja päätöksentekoon on vaikuttanut taustaorganisaatio ja projektille valittu ohjausryhmä. Taustaorganisaatioon kuuluu yhdistyksen kehittämistoiminta, sen takana on johtoryhmä ja ylimmäisenä hallitus. Ohjausryhmän jäsenet ovat olleet projektille tärkeitä yhteistyökumppaneita. Ohjausryhmää on täydennetty tarpeen mukaan uusilla yhteistyötahoilla. Ohjausryhmältä saatu palaute on antanut monipuolista asiantuntemusta opintovalmennuksen kehittämiseen.

Kehittämistehtävän tavoitteena on luoda taustaorganisaation käyttöön opintovalmennuspalvelu, joten yhdistyksen kehittämistoiminnan työntekijät ovat olleet myös mukana luomassa uutta mallia. Kehittämistoiminnan lisäksi projektin etenemistä on seurannut ja ohjannut yhdistyksen johtoryhmä, toiminnanjohtaja sekä hallitus. Projekti on pyrkinyt pitämään jalkansa tukevasti kiinni taustaorganisaatiossa vaikka se välillä onkin ollut haasteellista. Yhdistyksen muiden palveluiden tunteminen sekä heidän kohderyhmään perehtyminen on vaatinut aktiivista työtä. Että projektista jää jotain pysyvää jäljelle, on taustaorganisaatiosta kiinni pidettävä ja sen kanssa käytävä jatkuvaa diskurssia. Hiljaisen tiedon saaminen on ollut tärkeää kuin myös työpaikan arvojen ja kulttuurin omaksuminen.

Opintovalmennukseen osallistujat ovat olleet se tärkeä voimavara miksi ja kenelle tätä työtä on tehty. Heille on alusta saakka kerrottu, että ovat osallistumalla, palautetta antamalla ja omia kokemuksiaan jakamalla mukana kehittämässä opintovalmennusmallia nuorille aikuisille. Opintovalmennuksen kehittämisessä mukana olleet toimijat on esitetty kuviossa 1.



Kuvio 1. Opintovalmennuksen kehittämisessä mukana olleet toimijat

3.2 Aineiston kerääminen, analyysi ja esittäminen

Ennen projektin alkua oli selvitetty vastaavanlaisia hankkeita ja koulutuksia. Rakennetta ja sisältöjä oli suunniteltu sekä tarvetta hankkeelle oli kartoitettu yhteistyökumppaneiden kanssa. Projektin tehtävänä oli alkumarkkinoinnin jälkeen lähteä heti asiakastyön kautta rakentamaan hyvää opintovalmennuksen mallia. Kehittämistehtävän on ollut tarkoitus tuoda esille nuorten aikuisten tuen tarpeita. Kerätty aineisto kokonaisuudessaan on esitetty taulukossa 1.

Ryhmä 1. Kevätkausi 2008	<ul style="list-style-type: none"> - alkuhaastattelulomake - viikkopalautteet - projektitiimin muistiot - laajempi palautelomake ⇒ johtopäätökset "mitä opittiin?" - strukturoitu haastattelu - kyselylomake
Ryhmä 2. Syyskausi 2008	<ul style="list-style-type: none"> - alkuhaastattelulomake - viikkopalautteet - projektitiimin muistiot ⇒ johtopäätökset "mitä opittiin?" - strukturoitu haastattelu - kyselylomake
Ohjausryhmän arviointi 26.11.2008	<ul style="list-style-type: none"> - avoin kyselylomake, joka täytettiin pareittain keskustellen - keskustelu yhteisesti ⇒ puheenjohtaja kokosi johtopäätökset suullisesti ⇒ johtopäätökset kirjattiin kokousmuistioon ⇒ kyselylomakkeet kerättiin ja tallennettiin ⇒ todennettiin kehittämistyön tarve
Ryhmä 3. kevätkausi 2009	<ul style="list-style-type: none"> - alkuhaastattelulomake - viikkopalautteet - projektitiimin muistiot ⇒ johtopäätökset "mitä opittiin?" - strukturoitu haastattelu - kyselylomake
Yhdistyksen kehittämistoiminnan työntekijöiden fokusryhmä 5.3.2009	<ul style="list-style-type: none"> - nauhoituksiin perustuva analyysi ➔ johtopäätökset
Palvelun käyttäjien fokusryhmä 24.3.2009	<ul style="list-style-type: none"> - nauhoituksiin perustuva analyysi ➔ johtopäätökset
Ryhmien alku- ja loppuhaastattelut käsiteltiin yhdessä ja tulokset jaettiin seuraaviin osiin:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Osallistujien taustatiedot 2. Rakenteeseen liittyvät kysymykset 3. Sisältöön liittyvät kysymykset 4. Opintovalmennuksen välittömät vaikutukset osallistujien elämään 5. Opintovalmennuksen numeeriset arvioinnit
Asiakasrekisteri tilasto 31.7.2009	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ osallistujien jatkopolut

Taulukko 1. Kerätty aineisto.

Kehittämistehtävän aineistona oli alkuperäisesti tarkoitus käyttää loppuhaastattelulomaketta ja sen sisältämää kyselykaavaketta. Niiden tukena olisivat olleet päiväkirjamerkinnot ja viikkopalautteet. Aineisto olisi näillä jäänyt vajaaksi, joten sen täydentämiseksi käytettiin alkuhaastattelulomaketta, fokusryhmiä, ohjausryhmän arviointia ja tilastoa. Projektitiimissä pohdittiin myös kirjeiden ja elämänajan käyttöä aineiston saannissa. Kirjeitä pyydettiin, mutta vain yksi palautti kirjeen joten sitä ei otettu mukaan tähän kehittämistehtävään. Elämänajan käytöstä ei kehittäjällä ollut kokemusta joten sen käyttö ei tullut mukaan tähän kehittämistehtävään.

Kehittämistehtävässä aineistoa kerättiin useilla menetelmillä, analyysiä ei tehty pelkästään loppuvaiheessa vaan prosessin aikana kokoajan. Analyysin kulkua voidaan siis kuvailla spiraalimaiseksi. (Ks. esim. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 211-212.) Kehittämistehtävässä on tarpeellista analysoida aineistoa vaan niin pitkälle kuin se kehittämistoiminnan kannalta on järkevää. Siksi esimerkiksi ohjausryhmän kokouksesta ei ole tehty johtopäätöksiä koska sen tehtävänä oli todentaa se tarve, miksi on hyvä jatkaa tätä kehittämistyötä. Osallistujilta kerättiin kirjallinen suostumus siihen, että heidän kirjallisia ja suullisia palautteita saa käyttää opintovalmennuksen kehittämisessä ja arvioinnissa.

HAASTATTELU. Haastattelussa ollaan suoraan vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Haastattelu onkin tyypillistä kvalitatiivisessa tutkimuksessa. Haastattelun käyttämisen etu on siinä, että aineiston keruuta voidaan säädellä joustavasti. Haastattelu valittiin siksi, että

- haluttiin tutkittavien ajatuksia ja itseään koskevia asioita esille mahdollisimman autenttisesti (=suoria sitaatteja raporttiin),
- haluttiin tilaisuus saada selventää tutkittavien antamia vastauksia,
- haluttiin saada perusteluita tutkittavilta heidän vastauksistaan ja tällä tavoin syventää saatavia tietoja ja
- kyseessä oli myös arat ja vaikeat asiat, joita ei esimerkiksi kyselylomakkeen avulla välttämättä saada selville.

Haastattelutyypiksi valittiin strukturoitu haastattelu eli lomakehaastattelu, koska haluttiin saada esille tietoja, jotka voitiin laittaa myös numeeriseen muotoon, taulukoihin. Haastattelut tapahtuivat yksilöhaastatteluina lomaketta apuna käyttäen. (Ks. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 193 – 194, 197.)

Osallistujat valittiin opintovalmennukseen alkuhaastattelun perusteella. Ohjaava taho oli joskus mukana alkuhaastattelussa. Alkuhaastattelussa kartoitettiin osallistujan tuen tarpeita ja motivaatiota tuen saamiseen. Siinä selvitettiin osallistujan vahvuuksia, heikkouksia, koulutustaustaa ja mahdollisuutta osallistua ryhmävalmennukseen. Alkuhaastattelussa esiin tulleita tietoja käytettiin kehittämistehtävässä lähinnä tutkittavien taustatietoihin liittyvissä asioissa. Pääpaino oli ryhmävalmennuksen päätyttyä tehdyissä loppuhaastatteluissa.

Haastatteluun liittyy aina myös ongelmia. Kehittämistyössäni käytettiin haastatteluissa samoja kyselylomakkeita mutta niitä oli muokattava haastatteluiden edetessä. Kyselylomakkeita ei testattu ennen haastatteluiden tekoja eikä loppuhaastatteluiden analyysimenetelmiä ollut suunniteltu ennalta. Kyselylomakkeet pysyivät kaikesta huolimatta suhteellisen samanlaisina mutta joiltakin tutkittavilta jäi muutamia kysymyksiä kysymättä.

Ensimmäisen ja osan toisen ryhmän loppuhaastatteluista teki vastaava kouluttaja mutta hänen jäädessään pois minulle jäi loput haastattelun teot. Koin kuitenkin, että pääsin hyvin mukaan haastatteluiden tekoon, koska olin käynyt läpi nauhalta aiemmat haastattelut. Loppuvaiheessa huomasin osaavani esittää paremmin lisäkysymyksiä jotka syvensivät tietoja.

Haastatteluiden kirjoittaminen sanasta sanaan eli litterointi on tärkeää. Litteroidusta aineistosta lähdettiin kokoamaan päätelmiä teemoittain ja sieltä saatiin otettua myös suoria lainauksia aineistoa elävöittämään. Haastattelut litteroivat kolme eri henkilöä, projektissa olleet sosionomi (AMK) opiskelijat. Ennen litterointia opiskelijat opastettiin sen tekemiseen ja heille annettiin ohjeistus litteroinnin tarkkuudesta.

Aineiston analyysissä oli tarkoitus nostaa esiin kehittämistehtävää valaisevia teemoja. Teemoittelu on hyvä analysointitapa käytännöllisen ongelman ratkaisemisessa, näin se sopii hyvin kehittämistehtävään. Teemoittelu tuo esille kokoelman erilaisia vastauksia tai tuloksia esitettyihin kysymyksiin. Sitaatteja jätettiin esille useita mutta niiden rinnalla käytettiin kehittäjän omia tulkintoja. (Ks. Eskola & Suoranta 1998, 175-176.)

Ennen haastatteluiden tekoa pohdittiin, olisiko parempi käyttää ulkopuolista haastattelijaa. Päädyttiin kuitenkin siihen, että osallistujien on helpompi puhua tutulle haastattelijalle. Toisaalta mietittiin, vastaavatko he tutulle haastattelijalle vain mieluisia asioita, eivätkä anna kritiikkiä suorassa vuorovaikutuksessa. Haastattelut tehtiin heti ryhmävalmennuksen päätyttyä, suurin osa ryhmäläisistä jatkoi vielä yksilövalmennuksessa, joten ajatuksia ja tuloksia koko opintovalmennuksesta ei näin saatu haastatteluiden kautta. Tulokset koko opintovalmennuksesta ovat tilastojen antamia tuloksia osallistujien jatkopoluista sekä palvelun käyttäjien fokusryhmässä esiin tulleet asiat.

KYSELYLOMAKE. Loppuhaastatteluiden yhteydessä osallistujat täyttivät kyselylomakkeen. Kyselylomake täytettiin yksin, haastattelijan kuitenkin ollessa läheisyydessä. Kyselylomake oli tavallaan haastattelun jatke, joten se ei sisältänyt taustakysymyksiä. Kyselylomakkeella haluttiin numeeriseen muotoon saatavia mielipiteitä opintovalmennukseen liittyvistä asioista. Kehittämistehtävän kyselylomakkeessa käytettiin numeroita, 6 – portaista skaalaa vastaajan apuna. Tulokseksi saadaan siten keskiarvo, mihin vastaajien mielipiteet keskimäärin sijoittuu.

Kyselylomakkeen heikkouksiksi tässä kehittämistehtävässä voidaan merkata muutamia seikkoja. Väärinkäsityksiä ei pystytty täysin kontrolloimaan vaikka vastaajalla olikin mahdollisuus tarkistaa kysymys tutkijan ollessa läsnä tilanteessa. Myöskään siitä, kuinka vakavasti vastaaja kysymyksiin vastasi, ei voida olla täysin varmoja. (Vrt. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 184.)

Kyselylomaketta ei huomattu antaa yhdelle tutkittavalle, eli vastausprosentiksi tuli 94 %. Vastausprosentti oli hyvä koska se täytettiin loppuhaastattelun jälkeen. Kyselylomakkeessa esiin tulleista mielipiteistä laskettiin keskiarvot. Keskiarvoista ei vedetty johtopäätöksiä samassa kohdassa vaan johtopäätökset liitettiin yleiseen pohdintaan.

Ohjausryhmän kokouksessa sen jäsenille annettiin tehtäväksi miettiä pareittain avoimen kyselylomakkeen kysymyksiä. He kirjasivat ajatuksensa paperille, jonka

jälkeen asiasta keskusteltiin yhteisesti. Puheenjohtaja kokosi johtopäätökset suullisesti ja ne kirjattiin kokousmuistioon.

FOKUSRYHMÄT. Fokusryhmät ovat puolistrukturoituja ryhmäkeskustelutilanteita, jota ohjaa haastattelija eli moderaattori. Fokusryhmä on hyvä keino saada suhteellisen nopealla aikataululla selville tutkittavien ajatuksia ja näkökulmia sekä kehittämisideoita. Fokusryhmiltä saadaan ryhmän tuottamaa tietoa, jolloin yksilön yksittäinen tieto saattaa jäädä pimentoon. Siksi fokusryhmien käyttöä yksinään menetelmänä tulee miettiä tarkkaan. Huomioida kannattaa myös se, että ryhmätilanteessa ihmisten tuottamat asiat saattavat olla sosiaalisen tilanteen painostuksesta erilaisia kuin yksilötapaamisessa. (Parviainen 2005, 53 – 55.)

Kehittämistehtävässä käytettiin kahta eri fokusryhmää. Fokusryhmille kerrottiin, että tilanne nauhoitetaan ja tuloksia tullaan käyttämään opintovalmennuksen kehittämisessä ja arvioinnissa.

Ensimmäisessä fokusryhmässä opintovalmennuksen raakaversiota esiteltiin kehittämistoiminnan työryhmälle. Tämän fokusryhmän tarkoituksena oli saada keskustelua aikaan työyhteisössä. Tavoitteena fokusryhmätyöskentelylle oli

- uusien ideoiden kerääminen opintovalmennusmallin edelleen kehittämiseen sekä
- tietoisuuden lisääminen projektin toiminnasta ja sen vertaaminen yhdistyksen muihin palveluihin => peilaaminen työpaikalla vallitsevaan kulttuuriin.

Keskustelu nauhoitettiin ja siitä kerättiin ajatuksia mallin edelleen työstämiseen. Aineistoon jätettiin suoria lainauksia tuomaan lukijalle esiin tunnelmia ja ajatuksia mahdollisimman autenttisesti.

Toisessa fokusryhmässä ensimmäiseen ja toiseen opintovalmennusryhmään osallistuneita kutsuttiin Opinpolun ideapalaveriin. Fokusryhmän tavoitteena oli saada osallistujilta mahdollisimman paljon esille ajatuksia ja ideoita opintovalmennuksen kehittämiseen. Keskustelussa esille tulleet asiat koottiin ja aineistoon jätettiin suoria lainauksia keskusteluista. Niiden pohjalta kehitettiin edelleen uutta opintovalmennusmallia.

VUOSITILASTOT. Opintovalmennukseen osallistuneista on pidetty tilastoa heidän etenemisestään ryhmävalmennuksen jälkeen. Monilla tilanne vaihteli hyvinkin tiheään. Oli esimerkiksi lyhyitä työharjoittelujaksoja ja usealla yksilövalmennus jatkui vielä hyvin pitkäänkin ryhmävalmennuksen jälkeen. Kehittämistehtävään otettiin jatkopolkujen kuvailuun tilanne joka oli 31.7.2009.

4 NUORTEN AIKUISTEN OPPIMISEN HAASTEET

Tätä kehittämistehtävää voi lähestyä useasta eri näkökulmasta. Kohderyhmää voidaan tarkastella esimerkiksi oppimisen haasteiden, elämänhallinnan tai hyvinvoinnin käsitteen kautta. Koska taustaorganisaatio kaipasi tämän kehittämistyön kautta lisää tietämystä nuorten aikuisten oppimisen haasteista oppimisvaikeuksien tuntemuksen kautta, se valittiin tähän työhön kehittämistehtävän näkökulmaksi. Oppimisvaikeus yhdistettynä mielenterveysongelmiin on näkyvä mutta vielä suhteellisen tutkimaton kohde.

Peruskoulun jälkeinen oppimisympäristö on muuttunut 1990-luvulla. Opiskelijoilla on esimerkiksi mahdollisuus yhdistää ammattiopintoja lukio-opintoihin. Yleissivistävä opetus ammatillisissa opinnoissa on laajentunut. Lukemisen ja kirjoittamisen taidot, itseilmaisu ja itseohjautuvuuteen liittyvät taidot korostuvat tänä päivänä. Myös oppimiskulttuuri on muuttunut. Luokkamuotoisesta opetuksesta on siirrytty joustaviin yksilöllisiin polkuihin. Vastuu on siirtynyt opiskelijalle ja häneltä vaaditaan pitkäjänteisen suunnittelun taitoa. Laajasta koulutustarjonnasta on valittava itselleen oma yksilöllinen polku. (Hirvonen, Lehtonen, Lindström & Miettinen 2008, 142–143.)

Peruskoulun jälkeisissä opinnoissa korostuvat työskentely- ja oppimistaidot, koska opiskeltava aines muuttuu käsitteellisemmäksi ja luettavan kirjallisuuden määrä kasvaa. Opintojen edistymistä määrittää nuoren motivaatio, hänen halunsa oppia. Jo nuorella on jatkuvia kokemuksia omasta heikkoudesta ja avun saannin huonoista mahdollisuuksista, ne voivat johtaa passiivisuuteen ja opiskelun merkityksen alenemiseen. (Aro, Siiskonen & Ahonen 2007, 96–97.)

Nuoruusiässä oppimiseen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyvät asiat kasvavat ja muuttuvat. Muutokset voivat aiheuttaa erityisiä hankaluuksia nuorelle, jolla on kielellisiä vaikeuksia. Uusia tilanteita tulee vastaan jatkuvasti ja niiden kasvavat vaatimukset ovat ristiriidassa omien taitojen kanssa. Käsitteiden määrä opiskelussa kasvaa ja kosketus arkikokemuksiin vähenee. Opittuja asioita tulee myös entistä enemmän kytkeä aiemmin opittuihin asioihin ja laajempien kokonaisuuksien

hallitsemista tietoja yhdistelemällä vaaditaan. Lisäksi nuoren on tultava toimeen entistä useampien eri opettajien, muiden aikuisten ja ikätovereiden kanssa. Heidän tapansa toimia, suhtautua nuoreen sekä olla vuorovaikutuksessa hänen kanssaan, voivat olla hyvinkin erilaisia. (Ahonen & Rautakoski 2007, 23 – 24.)

Sekä perusopetuksessa että ammattiopetuksessa opetussuunnitelmien tiedolliset vaatimukset ja laajuus ovat kasvaneet yhteiskunnan ja työelämän muutosten myötä. Samalla taitoaineiden ja työvaltaisen opetuksen osuus on vähentynyt. Erilaisten oppimisvaikeuksien mutta myös oppimistyylien, merkitys opiskelujen sujumiseen on tullut aiempaa selkeämmin esiin. Opetuksessa ja koulutuksessa joudutaan jatkuvasti etsimään uusia opetusmenetelmiä ja – keinoja, jotka auttavat erilaisia oppijoita selviytymään opinnoissaan. (Hakala 2006, 23.)

4.1 Oppimisvaikeudet nuoruudessa ja aikuisiässä

Peruskoulun jälkeisissä opinnoissa oppimisvaikeuksiin ei ole kiinnitetty huomiota kuin vasta viime aikoina. Nuorten ja aikuisten oppimisvaikeudet eivät välttämättä ilmene selvästi vaan saattavat näkyä esimerkiksi vieraan kielen opiskelussa, laajempien kirjoitelmien tuottamisessa tai sivistyssanojen ja vierasperäisiä kirjaimia sisältävien sanojen yhteydessä. Ongelmat voivat myös piiloutua muiden ongelmien taakse. Moni aikuinen kantaa koko ikänsä tyhmän tai laiskan leimaa oppimisvaikeus-diagnoosin sijasta. (Haapasalo 2002, 37.)

4.1.1 Lukivaikeus

Lukivaikeus on Suomessa yleisin oppimisvaikeus. Se ilmenee erityisesti lukemisen ja kirjoittamisen hitautena ja työläytenä sekä oikeinkirjoituksessa (Korkeamäki & Haapasalo 2009, 18 – 19). Lukivaikeuden toissijaisena seurauksena on lukemisharrastuksen välttäminen, jolloin luetun ymmärtämisen taidot eivät kehity. Tämä haittaa sanavaraston ja tietomäärän kasvua. Aikuisena ongelmat näkyvät erityisesti kirjallisten töiden tekemisen hitautena sekä vieraan kielen opiskelemisen vaikeutena. (Opi oppimaan 2009.)

Lukivaikeuteen liittyy usein myös ongelmia lyhytkestoisessa muistissa. Tämä heikentää kykyä pitää mielessä suullisia ohjeita ja vaikuttaa myös luetun ymmärtämiseen. (Opi oppimaan 2009.) Lukivaikeus hankaloittaa tiedonhakua ja kirjallista oppimista. Se vaikuttaa kielteisesti itsetunnon ja minäkuvan kehitykseen sekä motivaatioon opiskelua kohtaan. (Aro, Siiskonen, Peltonen & Pirinen 2007, 125.)

4.1.2 Kielellinen erityisvaikeus

Kielelliset vaikeudet ilmenevät puhumisen ja puheen ymmärtämisen vaikeutena. Ymmärtämisen vaikeudet voivat ilmetä sekä kuullun että luetun ymmärtämisessä. Kielelliset vaikeudet vaikuttavat sosiaaliseen vuorovaikutukseen, sosiaalisiin taitoihin ja tunteiden säätelyyn. (Opi oppimaan 2009.)

Kielellisten vaikeuksien ongelmat näkyvät esimerkiksi siinä, että ohjeiden ymmärtäminen ja niiden noudattaminen on vaikeaa. Asioita saatetaan ”kuulla väärin” ja juuri kerrotut asiat täytyy varmistaa heti kyselemällä uudelleen. Myös kirjojen lukeminen on hankalaa ja tv- tekstejä ei ehdi aina lukemaan. (Opi oppimaan 2009.)

Nuoren aikuisen elämässä kielihäiriö voi näkyä mm. siten, että nuori on kypsyntön ikätasoonsa nähden ja viihtyy itseään nuorempien seurassa. Oma toimintakyky on myös ikätasoaan jäljessä. Nuori ei ole oma-aloitteinen ja huolehtii huonosti omista tavaroistaan. Vanhemmat voivat joskus tehdä karhunpalveluksen lapselleen ylihuolehtimalla ja tekemällä asioita liikaa nuoren puolesta. Tällöin nuoren omat kehitysmahdollisuudet jäävät vähäiseksi. (Haapasalo 2007, 52 – 53.)

4.1.3 Tarkkaavuuden vaikeus

Tarkkaavuuden vaikeudet voivat ilmetä eriasteisina. Kun puhutaan suurista vaikeuksista, puhutaan tarkkaavuushäiriöistä AD/HD tai ADD. Tarkkaavuusongelmien rinnalla esiintyy usein oppimisvaikeuksia. (Opi oppimaan 2009.)

AD/HD:n tunnusmerkkejä nuorella ja aikuisella ovat mm. keskittymisvaikeudet ja tarkkaamattomuus sekä huolimattomuus ja hajamielisyys. Henkilö saattaa käyttäytyä häiritsevästi ryhmätilanteessa ja hänellä on matala turhautumiskynnys. Muiden

oireiden lisäksi henkilöllä saattaa olla puutteellinen ajantaju ja hän voi olla tapaturma-altis. (Nuoren AD/HD 2006, 2-3; Aikuisiän AD/HD 2006, 2-3.) Tarkkaavuuden häiriöt haittaavat oppimista, koska keskittyminen opiskeluun on vaikeaa. Ne aiheuttavat myös ongelmia sosiaalisissa kanssakäymisessä muiden ihmisten kanssa joten sosiaaliset taidot voivat jäädä puutteelliseksi. (Zionts, Zionts & Simpson 2002, 23.) Muita seurauksia hoitamattomasta tarkkaavuuden häiriöstä voivat olla päihdeongelmat ja muut riippuvuudet sekä masennus ja ahdistuneisuus. (Nuoren AD/HD 2006, 2-3; Aikuisiän AD/HD 2006, 2-3.)

4.1.4 Hahmottamisvaikeus ja matematiikan vaikeus

Kun avaruudellisten suhteiden tai suuntien arviointi on hankalaa, puhutaan hahmottamisvaikeuksista. Hahmottamisvaikeudessa on kuvallinen muistaminen hankalaa. Sen vuoksi karttojen lukeminen ja reittien löytäminen on vaikeaa. Myös ajan hahmottamisen kanssa voi olla ongelmaa. Hahmottamisvaikeudet voivat haitata kommunikaatiota muiden kanssa koska ei – kielellisen viestinnän tulkinta on hankalaa. (Opi oppimaan 2009.)

Matematiikan vaikeudet johtuvat todennäköisesti perintö- ja ympäristötekijöistä. Matematiikan vaikeuksia kokevien sukulaisilla on kymmenen kertaa todennäköisemmin matematiikan vaikeuksia muuhun väestöön verrattuna. (Geary 2004, 5.) Matematiikan vaikeudet voivat liittyä esim. kielellisiin vaikeuksiin tai hahmottamisvaikeuksiin. Muistiongelmat puolestaan hankaloittavat laskusääntöjen, kertotaulun tai peruslaskutoimitusten ulkoa oppimista sekä työmuistissa tapahtuvaa matemaattisten ongelmien ratkaisua. (Opi oppimaan 2009.)

4.2 Oppimisvaikeudet ja mielenterveys

Oppimisvaikeuksia kokevilla on yleensä itsellään tunne siitä, että ovat huonompia taidoissaan kuin muut ikätoverit. On tutkittu, että heikot lukijat kokevat enemmän masennusoireita, ahdistuneisuutta ja somaattisia oireita kuin heidän normaalisti lukevat ikätoverinsa. (Arnold, Goldston, Walsh, Reboussin, Daniel, Hickman & Wood 2005, 205.) Oppimisvaikeuksien vaikutus nuorten aikuisten elämään on hyvin vaihtelevaa. Joillakin on hyvät mahdollisuudet kompensoida vaikeuksiaan toisen alueen lahjakkuudellaan ja löytää sopivia selviytymiskeinoja arjessaan (Haa-

pasalo 2007, 50). Oppimisvaikeudet lisäävät kuitenkin aina työmäärää niin opiskeluissa kuin työelämässäkin ja aiheuttavat stressiä, pahoinvointia ja uupumusta (Opi oppimaan 2009).

Oppimisvaikeudesta kärsivä nuori on saattanut toistuvasti havaita, että muut oppivat asioita häntä nopeammin ja vähemmällä vaivalla. Tämä saattaa aiheuttaa itsetunnon heikentymistä. Nuori tuntee itsensä tyhmäksi, joka lisää epävarmuutta ja häpeän tunteita sekä saattaa olla osaltaan aiheuttamassa mielenterveyden häiriöitä. Tyhmyyden ja häpeän tunteet saattavat aiheuttaa myös ongelmien salaamisen, joka vie nuoren voimia ja estää tarvittavan tuen saamisen opiskeluaikana. (Haapasalo 2007, 54.)

Aikuisiässä moni käyttää työpaikallaan valtavasti energiaa ongelman salailuun. Jatkuvasti pitää keksiä uusia selityksiä esimerkiksi sille, miksi ei voi kirjoittaa kokouksessa muistiota, kirjata ylös puhelimesta kuulemiaan asioita tai kirjoittaa fläppitaululle. (Haapasalo & Salomäki 2000, 4.) Ei siis ihme, että nykyään oppimisvaikeuksista puhuttaessa otetaan huomioon myös ihmisen psyykkinen puoli.

Kielihäiriöt lapsuusiässä saattavat aiheuttaa pysyviä sosiaalisia vaikeuksia, jotka heikentävät elämänlaatua merkittäväällä tavalla. Kommunikointitaitoja tarvitaan tiedonvaihtoon ja ylläpitämään sosiaalisia kontakteja toisten ihmisten kanssa. Opiskeluun liittyvien taitojen lisäksi on todettu, että sosiaalisen vuorovaikutuksen taidot vaikuttavat vahvasti arkielämässä selviytymiseen. Vaikeudet sosiaalisissa taidoissa voivat näkyä vetäytymisenä ja passiivisena käyttäytymisenä tai aggressiivisuutena ja ylivilkkautena. Kielihäiriöisille nuorille on tyypillistä vetäytyä vuorovaikutuksesta ja heillä saattaa olla suuria itsetunnon ongelmia, jotka vaikeuttavat kommunikointitaitojen ja sosiaalisten taitojen kehittymistä. (Ahonen & Rautakoski 2007, 29 – 30.)

Lapsena huonosti itseään ilmaiseva voi joutua koulukiusatuksi, millä taas on yhteydet moniin nuoruusiän ongelmiin. Ylenmääräinen kuormittuminen ja stressi voivat ilmetä esim. juomisena, itsetuhoisuutena, masennuksena tai asosiaalisena oireiluna. (Sinkkonen 2007, 48.)

Nuoren käyttäytymisongelmat saattavat olla yhteydessä sosiaalisten taitojen heikouteen ja kommunikointivaikeuksiin. Vuorovaikutukseen tukeminen on tällöin tärkeää. Nuorilla voi olla vähän kontakteja muihin ihmiseen, heillä on tavallista vähemmän ystäviä ja he eivät osallistu ryhmätoimintaan. Siksi heille ei tule vastaan tilanteita, joissa voisivat oppia sosiaalisia taitoja luontevalla tavalla. Rajoittunut sosiaalinen elämä saattaa lisätä eristäytymistä ja heikentää elämänlaatua. (Ahonen & Rautakoski 2007, 31 – 33.)

Vaikeat mielenterveysongelmat kuten psykoosit ja vaikeat masennukset aiheuttavat, että oppimisessa tarpeelliset prosessit eivät käynnisty. Ahdistus ja tarkkaavuusongelmat aiheuttavat keskittymisen puutetta, jonka vuoksi oppiminen on vaikeaa. Lievät masennukset aiheuttavat energian puutetta joten jaksaminen opinnoissa ja arkipäivän elämässä on vaikeaa. (Vanhanen 2006.)

Oppimisvaikeuksien on todettu olevan yhteydessä useisiin yksilön syrjäytymiskehitykseen liittyviin tekijöihin. Oppimisvaikeuksista kärsivien aikuisten keskuudessa on havaittu keskimääräistä enemmän työttömyyttä, alityöllisyyttä ja tyytymättömyyttä elämään. (Hakala 2006, 24–25.)

Maaliskuussa 2009 maassamme oli 29 000 alle 25-vuotiaasta työtöntä. Työttömyydellä on sekä välittömiä että pitkäaikaisia vaikutuksia nuoren mielenterveyteen. Mielenterveyssyistä työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyneet nuoret ovat maassamme koko ajan huimassa kasvussa. Vuonna 2007 työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyi melkein 2000 alle 30-vuotiaasta, joka on yli 108 % enemmän kuin seitsemän vuotta aikaisemmin. Mielenterveyssyyt olivat kolme kertaa yleisempiä eläkkeelle siirtymisen syitä kuin muut perusteet. Työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyminen alle 30-vuotiaana aiheuttaa monenlaisia ongelmia nuoren aikuisen elämässä: syrjäytymistä, köyhyyttä, tulevaisuuden uskon katoamista. (Sauri 2009.)

4.3 Oppimisvaikeuksien tunnistaminen ja tutkimus

Oppimisvaikeudet voidaan tunnistaa nuorilla ja aikuisilla eri keinoin. Tunnistamisella voi olla hyviä vaikutuksia ihmiselle itselleen. Lukivaikeus voidaan todeta seula- ja yksilötutkimuksella. Niilo Mäki instituutti on kehittänyt tähän tarkoitukseen normi-

tetun testistön. Testin voi tehdä esimerkiksi erityisopettaja tai psykologi. (Opi oppimaan 2009.) Testitulokset ja niiden pohjalta käyty keskustelu lisäävät henkilön itsetuntemusta ja omien vaikeuksien ymmärrystä. Lisäksi testit paljastavat lukihäiriöiselle omia vahvoja alueita, joita hän ei ehkä ole aiemmin tiedostanut. (Haapasalo 2002, 39.)

Jos ongelmat ilmenevät häiritsevinä myös muistin, keskittymisen tai hahmottamisen alueella, on laajempi neuropsykologinen tutkimus paikallaan. Neuropsykologisia tutkimuksia tekevät sairaaloiden neurologian ja foniatrian klinikat sekä yksityiset neuropsykologit. (Opi oppimaan 2009.)

4.4 Erityisen tuen järjestäminen

Oppimisvaikeuksien kuntoutuksessa on tärkeää painottaa oppimisen taitoja ja strategioita sekä oman oppimistavan löytämistä ja itsetunnon vahvistamista. Yleisin kuntoutuksen muoto oppilaitoksissa on erityisopetus, joka on laajentunut viime vuosina myös toiselle asteelle. (Korkeamäki & Haapasalo 2009, 22.)

Neuropsykologista kuntoutusta voivat saada erilaisten neurologisten vammojen ja sairauksien sekä oppimisvaikeuksien yhteydessä. Sen tavoitteena on toimintakyvyn parantumisen myötä oppimis- ja työkyvyn paraneminen. (Opi oppimaan 2009.)

Ammatillinen kuntoutus voi olla esimerkiksi ammatinvalinnanohjausta, koulutusta, kuntoutustutkimusta, työ- ja koulutuskokeiluja, työhön tai opiskeluun liittyviä apuvälineitä. Sen avulla tuetaan työelämässä pysymistä, työelämään pääsyä ja siinä selviytymistä. (Opi oppimaan 2009.)

Opiskeluun liittyvillä erityisjärjestelyillä tarkoitetaan sellaisia tilanteen mukauttamisia, jotka varmistavat mahdollisuuden oppimiseen ja oman osaamisen näyttämiseen. Tavallisimpia erityisjärjestelyitä ovat mm. lisääjän saaminen suoritukseen, mahdollisuus rauhalliseen työtilaan, materiaalin muokkaaminen suurempaan kirjainkokoan tai apuvälineiden käyttö. (Opi oppimaan 2009.)

Oppimisvaikeuksien yhteydessä oppimisessa on merkittävää mm.

- opetuksen struktuurimaisuus
- havaitsemisen vaikeuksien huomioiminen opetuksessa
- omaan oppimistyyliin tutustuminen
- muististrategioihin ja ongelmaratkaisutekniikoiden oppiminen
- päätöksentekomallien oppiminen ja
- opitun harjoittelu käytäntöön. (Vanhanen 2006.)

Hyvät oppimateriaalit ovat tärkeitä. Tekstien tulee olla selkeitä ja johdonmukaisia. Johdanto alkuun, hyvät otsikot ja tiivistelmä loppuun auttaa opiskelijaa erottamaan olennaisen epäolennaisesta. Ennakoiminen auttaa ymmärtämään opiskeltavaa tekstiä. Ennakoiminen tarkoittaa omien kokemusten ja mielikuvien miettimistä opiskeltavasta asiasta ennen tekstin lukemista. Joskus materiaalia on paljon ja siksi opettaja voi ohjata opiskelijaa löytämään perusasiat. Jos opiskelijalla on kirjoittamisen vaikeutta, on hyvä järjestää hänelle mahdollisuus esimerkiksi monivaiheista tehtäviä sisältävään tai suulliseen kokeeseen. (Miettinen & Kairaluoma 2008, 162 – 164.)

Oppimisvaikeuksia voidaan harjaannuttaa eri tietokoneohjelmien avulla. (Lisätietoja ohjelmista ja niiden käytöstä esim. www.datero.fi). Oppimisvaikeus voi helpottua harjoittelun avulla. Hyvä on myös arvioida mitä helpotusta antavat eri apuvälineet.

Apuvälineitä ovat monet arkikäytössä olevat laitteet kuten kamera, sanelukone, gps-paikannin tai puhelin. Kuunteleminen ja samaan aikaan kirjoittaminen ei kaikilta onnistu. Siksi esimerkiksi sanelukoneen käyttö kokouksissa helpottaa muistion kirjoittamista. Hitaille lukijoille äänikirjat auttavat oppimista. (ks. lisää esim. www.celia.fi). Muistin ongelmassa ja ajan hallinnassa matkapuhelimen muistutukset ovat hyviä. Paikkojen hahmottamisen ongelmassa navigaattori on tärkeä matkakumppani. (Valkama 2008, 168 – 169.) Tietokoneella tekstiä voi muokata isommaksi, värejä voi käyttää ja rivejä voi lyhentää, joka auttaa hidasta lukijaa. Oikeinkirjoituksessa auttaa oikolukuohjelma, joka on nykyään kaikkien käytössä.

4.5 Ohjatut vertaistukiryhmät

Vertaistuki on kirjallisuudessa määritelty kokemukselliseen tietoon pohjautuvaksi sosiaaliseksi tueksi, jota annetaan ja saadaan keskenään samankaltaisessa tilanteessa olevien ihmisten välillä. Mielenterveyden keskusliitto ja paikalliset mielen-terveysseurat ovat soveltaneet vertaistukea hyvin tuloksin erilaisilla kuntoutuskursseilla. (ks. esim. Vertaistuen aate ja toimintamalli 2009.)

Vertaistuellalla voi olla päämääränä täysivaltaisuuden ja itsearvostuksen palauttaminen ja rakentaminen. Täysivaltaistumisen tavoite onnistuu mielen-terveyskuntoutujien vertaisryhmässä kun he tulevat kunnioitetuksi ja arvostetuksi sellaisina ihmisinä kuin ovat. Vertaistuesssa tärkeää on kuunteleminen ja kuulluksi tuleminen sekä toisten kannustaminen. Myönteisen palautteen ja kannustuksen saaminen on tärkeää myönteisen minäkuvan ja itsearvostuksen rakentamisessa. Vertaisryhmän ilmapiirin on oltava tasavertainen, toisia kunnioittava ja arvostava. (ks. esim. Vertaistuen aate ja toimintamalli 2009.)

Mielen-terveyskuntoutuksessa ryhmiä on käytetty kauan ja niitä on pidetty keskeisenä toimintana. Nykyään ollaan siirtymässä kuntoutusta tukevaan ryhmätoimintaan. Se on luonteeltaan enemmän psykoedukatiivista. Psykoedukatiiviset ryhmät voivat sisältää sekä tiedollisia aiheita että toiminnallisia ja vuorovaikutusta sisältäviä harjoituksia. Ryhmät perustuvat siihen, että oireidenhallintaa ja erilaisia sosiaalisia taitoja voidaan oppia ryhmässä. (Koskisu 2004, 169–170.)

Kuntoutussäätiön opi oppimaan – projekti on tarjonnut sopeutumisvalmennustyyppisiä ryhmäkursseja oppimisvaikeuksista kärsiville ihmisille. Ryhmissä on saanut jakaa kokemuksia oppimisvaikeuksien kanssa elämisestä. Lisäksi ryhmissä on saanut tietoa oppimisvaikeuksista ja oppimisesta sekä siellä on ollut mahdollista kehittää ja syventää omaa oppimista. Kursseilla on tehty myös tutustumiskäyntejä erilaisiin tukipalveluihin ja oppilaitoksiin. (Opi Oppimaan 2009.)

5 KEHITTÄMISPROSESSIN KUVAUS

Prosessi on edennyt osallistujilta, yhteistyökumppaneilta sekä yhdistyksen työyhteisöltä tulleiden palautteiden perusteella. LIITE2. Kehittämistehtävän aikana olleet kolme ryhmää olivat ns. suljettuja ryhmiä. Poisjääneiden tilalle otettiin mukaan uusia vain muutaman ensimmäisen viikon aikana. Näin haluttiin kiinteyttää ryhmää enemmän yhteen ja luoda pysyvyyden tunnetta. Ryhmän koko haluttiin pitää pienenä, että osallistujien välinen vuorovaikutus olisi mahdollisimman avointa ja luontevaa.

Opinpolku Elämään – opintovalmennuksen alkuperäinen visio oli olla tavoitteellista ja selkeää kouluttautumista opintojen aloitukseen. Opintovalmennuksen rinnalla korostui se, että osallistujan on hyvä jatkaa myös aiempien suunnitelmien mukaista kuntoutuksellista ohjausta, esim. terapiat ja hoitojaksot. Opintovalmennus olisi siis kuntoutusta tukevaa toimintaa. Opintovalmennuksen lähtökohtana ovat olleet osallistujien voimavarat ja terveet osa-alueet, joita valmennuksen avulla vahvistetaan. Valmennuksessa on suuntauduttu tulevaisuuteen ja tuettu osallistujia saavuttamaan heidän itse itselleen asettamansa tavoitteet.

5.1 Ensimmäinen opintovalmennusryhmä

Helmikuussa 2008 aloitti ensimmäinen opintovalmennusryhmä. Ryhmässä oli kuusi osallistujaa, neljä naista ja kaksi miestä. Ryhmävalmennusta toteutettiin maanantaista – keskiviikkoon kello 9 – 13 ja se kesti kolme ja puoli kuukautta. Ryhmävalmennuksen tavoitteena oli tukea ja rohkaista vuorovaikutukseen sekä mahdollistaa vertaistuen käyttö voimaantumisen välineenä. Tärkeää oli, että osallistujat saivat jakaa erilaisia kokemuksia yhdessä tekemällä.

Ryhmävalmennus suunniteltiin hakijoiden haastatteluissa nousseiden tarpeiden ja tavoitteiden pohjalta. Suunnitelma tehtiin epätarkaksi, ryhmävalmennuksen teemat selkiytyivät matkan varrella.

Ryhmälle puhuttiin aluksi neljän viikon orientaatiojaksosta, jonka jälkeen jatkuisi opinnollinen valmennus. Käsitteet koettiin liian vaikeiksi joten myöhemmissä ryhmissä nämä sanonnat jätettiin pois ja alettiin puhua opintovalmennuksesta. Neljän viikon jälkeen osallistujat täyttivät laajemman palautelomakkeen. Palautelomakkeesta nousi esiin seuraavia ajatuksia.

Kysymys 1: Mitä tehtiin yleisesti ottaen? Mitä tein itse? Mitä tapahtui muuten?

Ryhmälle oli erityisesti jäänyt mieleen itsetuntemuksen harjoitukset, testit ja oppilaitoksiin tutustumiset sekä tutustuminen toisiinsa.

Tutustuttiin ryhmän jäseniin ja itseensä. Mietittiin omia vahvuuksia, haaveita ja millainen on ihmisenä.

Tutustuimme erilaisiin ammatteihin, ”kävimme välillä ulkona” ja muuta mielenkiintoista.

Ainakin sain vuorokausirytmieni lähestulkoon kuntoon.

Kysymys 2: Mikä yllätti? Mikä mahdollisesti tympi? Mikä herätti uteliaisuuteni?

Osallistujat olivat yllättyneitä kuinka hyvin ryhmä toimi heti alusta alkaen. Joillakin oli pitkä matka kulkea toimipisteeseemme ja joku halusi terveellisempää kahvitarjoilua.

Luulin, että täällä olisi tylsää, mutta loppujen lopuksi oli ihan hauskaa.

Rento ilmapiiri yllätti sekä päivien hyvin sujuvuus. Uteliaisuuteni herätti oppisopimuksen esittelytilaisuus.

Kysymys 3: Mitä opin itsestäni?

Omien voimavarojen tunteminen ja keskusteluihin mukaan lähteminen olivat niitä asioita mitä mainittiin. Yksi osallistuja koki olevansa alempiarvoinen kuin muut ryhmässä.

Opin tuntemaan itseäni paremmin sekä kartoitin omaa osaamista sekä että mitä haluaisin oppia.

Kysymys 4: Mitä taitoja olen harjoitellut orientaatiojakson aikana?

Osallistujat olivat kokeneet oppineensa eri taitoja ensimmäisen neljän viikon aikana. Vastauksiksi nousivat itsetuntemus, sosiaalinen kanssakäyminen, ryhmässä toimiminen, itsensä ilmaisu, jännityksen hillitseminen ja ajoissa paikalle tuleminen.

Kysymys 5: Millaisia uusia ajatuksia on syntynyt? Mistä haaveilen nyt?

Puolet osallistujista ei vastannut tähän kysymykseen. Oppisopimuskoulutuksesta oli juuri sillä viikolla ollut esittelijä paikalla joten ne asiat olivat jääneet muilla päällimmäisenä mieleen.

Ajatus oppisopimuksesta heräsi. Haaveilen nyt hyvästä opinnosta sekä myöhemmin työelämästä.

Haave paremmasta elämästä on voimistunut, koska tiedän nyt, että haaveilen saavutettavissa olevasta asiasta, on vain minusta itsestäni kiinni toteutuuko se.

Kysymys 6: Mitä tarvitsen lisää, että selviän eteenpäin?

Osallistujat kokivat tarvitsevansa jatkossa lisää itsevarmuutta, päättäväisyyttä, jakamista ja uskoa siihen, että osaa oppia.

Kysymys 7: Mikä oli yllättävän helppoa? Mikä oli suhteellisen vaikeaa?

Helpoiksi asioiksi koettiin ryhmässä mukana oleminen, vaikea asia oli esimerkiksi niiden asioiden löytäminen missä olisi hyvä.

Ensin oli vaikea puhua ääneen ryhmässä mutta pienen alkujännityksen jälkeen sekin onnistui.

Kaikki kouluun ja opiskeluun liittyvä on ahdistavaa, pelottavaa ja vaikeaa.

Kysymys 8: Ideoita kevään valmennusjaksolle

Vain puolet osallistujista vastasi tähän kysymykseen. Ryhmäohjelmaan toivottiin mm. ratsastusta, levyraatia sekä tutustumiskäyntejä lisää.

Mitä opittiin? Jotkut pääsevät polullaan eteenpäin vähäisellä tuella. Kesken jääneiden opintojen jatkamismahdollisuuksia selviteltiin ja otettiin yhteyttä entiseen opinahjoon. Opiskeluun hakemisessa yhteishakukaavakkeen täyttäminen oli yllättävän vaikeaa. Koska peruskoulusta tai lukion päättämisestä oli kulunut useampi vuosi, todistukset saattoivat olla hukassa ja niiden etsimisessä autettiin. Vähäisenkin tuki saattoi kuitenkin olla osallistujalle ratkaiseva askel kohti opiskelemisen aloitusta.

Ohjaajilla oli tarkoitus ottaa ohjelmaan mukaan viikoittaiset rentoutusharjoitukset. Kuitenkin ensi kerran rentoutumisharjoituksen jälkeen kaikki antoivat huonoa palautetta. Ohjaajille jäi isoksi ihmetykseksi miksi aikuisen ihmisen on vaikea keskittyä kymmenen minuuttia kestävään rentoutustuokioon. Rentoutuminen on tärkeää varsinkin paniikkioireista ja jännittämisestä kärsiville ihmisille joten sen harjoittelu tulee olemaan jatkossa mukana muilla ryhmillä. Rentoutumisen ohjaaminen ja puitteet on kuitenkin tehtävä miellyttävämmäksi.

Tutustumiskäynti kirjastoon oli useimpien mieleen. Kirjaston henkilökunta kertoi yleisesti säännöistä ja tiedonhausta sekä kierrätti eri osastoilla. Vinkattiin myös toisille hyviä kirjoja, joka oli mukavaa ja samalla opittiin taas uutta toisista. Ohjaajien yllätykseksi monet saivat paljon uutta tietoa. Kirjaston käyttö oli vähäistä, lukemisharrastusta ei monellakaan ollut. Yksi osallistuja olisi mielellään lukenut ja lainannut kirjoja mutta oli lainauskiellossa, eikä rahaa sen purkamiseen ollut.

Ratsastaminen oli mukaan lähteneille todella hyvä kokemus. Naiset olivat ratsastaneet joskus lapsena viimeksi ja jännitystä olikin ilmassa. Oma pelko piti voittaa että uskaltautui hevosen selkään ja tunnin jälkeen kaikki olivat iloisia ja tyytyväisiä. Niin ja opintovalmentaja ei itse uskaltanut mennä hevosen lähellekään.

Ensin ajattelin jopa etten lähde, uudet tilanteet kauhistuttaa kun en tiedä mitä tapahtuu enkä pysty kontrolloimaan kaiken aikaa. Loppujen lopuksi ratsastus olikin tosi mukavaa ja rentouttavaa.

Syöminen sekä kahvitauoilla, ruuantekopäivinä että ravintolassa oli monille vaikeaa. Seurassa syöminen oli jännittävä tilanne. Kerran syötiin ravintolassa, jonka jälkeen kuunneltiin ravintoon liittyvä luento. Sen johdosta saatiin paljon keskuste-

lua aikaan. Kävi ilmi, että monet olivat saaneet elämänsä aikana jo niin paljon infoa, että osasivat suhtautua kriittisesti annettuun tietoon.

Matematiikka oli monille pakkopullaa ja siitä oli jäänyt huonoja kokemuksia kouluajoilta. Koska matematiikan perusteet unohtuvat helposti, jos niitä ei aktiivisesti käytä on hyvä aloittaa yläasteen kertauksesta. Jatkossa matematiikan ja muiden oppiaineiden kertaus on hyvä järjestää mahdollisimman motivoivasti ja toiminnallisesti. Talouteen liittyviä asioita olisi hyvä käsitellä ryhmässä. Ryhmän jo loputtua kävi ilmi, että osallistujien luottotiedoissa oli häiriöitä ja pikavippejä oli otettu. Siihen oli syytä jatkossa kiinnittää huomiota.

Pääsykokeisiin lukeminen ja harjoittelemine koettiin hyväksi ryhmässä. Jokainen luki omiin pääsykokeisiin mutta samalla sai silti vaihtaa ajatuksia muiden kanssa. Se myös innosti harjoittelemaan kotona kun oli saanut ohjeistuksen, kuinka rytmittää lukeminen päivän ohjelmaan.

Lyhyesti: Mitä opittiin?

- Nuoret tarvitsevat tietoa eri koulutusvaihtoehtoista ja ammateista, toimeentulosta, opintotuen ja – lainan hausta.
- Ryhmävalmennuksen rakenne on hyvä.
- Orientaatiojakson ja opinnollisen valmennuksen jakoa ei jatkossa käytetä.
- Yksilövalmennuksen järjestäminen on aikataulullisesti hankalaa.
- Yksilövalmennuksen tarve korostui ryhmävalmennuksen päätyttyä.
- Monet eivät halunneet opintovalmentajan olevan yhteydessä tulevaan opiskelupaikkaan.
- Ryhmässä tehdyt harjoitukset auttoivat osallistujia näkemään tulevaisuutensa valoisammin.
- Rentoutusharjoitukset olivat vaikeita toteuttaa ja niistä ei pidetty.
- Syöminen ryhmässä oli hankalaa jännittämisen vuoksi.
- Jännittäminen ja esiintymiseen liittyvät pelot olivat osallistujille yleisiä.
- Ryhmässä on hyvä käyttää mahdollisimman toiminnallisia menetelmiä, auttaa aktivoimaan osallistujaa ja kiinteyttää ryhmää.
- Uusia osaamisalueita tulee esiin esimerkiksi savitoissa ja maalaamisessa.
- Osallistujien minäkuva on usein negatiivinen.

Ryhmävalmennus päättyi toukokuun lopulla, jonka jälkeen jatkui yksilövalmennus. Yksilövalmennuksen pääteemana oli aluksi pääsykoevalmennus, jonka jälkeen keskityttiin opiskelemaan lähtemiseen liittyvien asioiden hoitamiseen. Projekti sai myös lukitestit käyttöön, joten lukitestausta tehtiin sitä haluaville. Myös ryhmäta-
paamisia järjestettiin kesän aikana.

Yksilövalmennus alkoi muotoutua ensimmäisen ryhmän aikana ja varsinkin ensimmäisen ja toisen ryhmän välisenä aikana. Yksilövalmennuksen teemat syntyivät lähinnä teorian tiedon ja aikaisempien hankkeiden erityisesti työvalmennuksessa käytettyjen menetelmien pohjalta. Yksilövalmennuksessa teemat vaihtelivat suuresti kunkin yksilöllisen tarpeen mukaan.

Ensimmäisen ryhmän aikana syntyneet opintovalmennuksen teemat on esitetty alla olevassa luettelossa.

Ryhmävalmennuksen teemat:

- 1) Ryhmäytyminen, yhteistyö ja ihmissuhdetaidot
- 2) Minäkuva, oppimis – ja opiskelutaidot
- 3) Osallistu, kokeile ja onnistu
- 4) Katse tulevaisuuteen – omat voimavarat käyttöön
- 5) Arjen sosiaaliset taidot
- 6) Oivat opiskelutaidot
- 7) Opiskelu alkaa
- 8) Uudet tuulet: uravalinta, harrastukset, elämänhallinta, työpaikat

Yksilövalmennuksen teemat:

- 1) Itsetunnon vahvistaminen – osaaminen nostetaan esille
- 2) Opintoihin liittyvien esteiden poistaminen
- 3) Oman jatkokoulun etsiminen
- 4) Pääsykoevalmennus
- 5) Lukitesti tarvittaessa
- 6) Tukikäynnit opiskelupaikalla tarvittaessa
- 7) Tuki opiskelupaikan henkilökunnalle tarvittaessa

5.2 Toinen opintovalmennusryhmä

Syksyllä 2008 alkaneeseen toiseen opintovalmennusryhmään tuli mukaan kahdeksan osallistujaa, viisi naista ja kolme miestä. Tässä ryhmässä kantavaksi voimaksi muodostui hyvä ryhmähenki ja huumori. Ryhmässä oleminen mainittiinkin usein viikoittaisissa palautteissa, jotka ryhmä halusi enimmäkseen käydä läpi ryhmäkeskusteluna kuin itse kirjoitettuna. Koska osa osallistujista oli todella puhelias, hiljaisten oli vaikea päästä mukaan samaan rytmiin.

yhdessä on kiva nauraa, kotona on niin myrtsiä.

ei saa eristäytyä ryhmästä koska siinä on iso riski jäädä yksin

Ryhmävalmennuksessa käydyt teemat olivat samoja kuin edellisessäkin ryhmässä, painotukset niissä vaan vaihteli ryhmän kiinnostuksen mukaan. Tutustumiskäynnit suunniteltiin yhdessä ryhmän kanssa joten ne valikoituivat eri kohteisiin kuin edellisellä ryhmällä. Esimerkiksi ratsastus jäi pois ja atk-luokkaa käytimme vähemmän koska toimitilamme siirtyi eri paikkaan. Tämän ryhmän kanssa kävimme Vaasassa asti kouluvierailulla.

Toisen ryhmän aikana keskityttiin enemmän osallistujien toivomiin sosiaalisten taitojen harjoituksiin sekä omien asioiden hoitamiseen liittyviin teemoihin. Alettiin kerätä elämänhallintaan ja sosiaalsiin taitoihin liittyvää aineistoa. Opiskelutaitoihin ja opiskelemaan lähtemiseen liittyvät asiat jäivät vähemmälle koska ryhmä kokonaisuudessaan piti opiskelemaan liittyviä asioita liian kaukaisena ajatuksena omalla kohdallaan.

Toinen opintovalmennusryhmä koki ryhmävalmennuksen olleen ihan liian lyhyt ja jatkopolkuja heille oli vaikea löytää vuoden vaihteessa. Jo ensimmäisen ryhmän jälkeen aloitettu Opinpolku Kaffee koettiin erittäin tärkeäksi ryhmävalmennuksen jälkeen.

Opinpolku Kaffeeet aloitettiin kesällä 2008. Kaffee kokoontui kerran viikossa ja tarjosi osallistujille paikan, jossa tavata toisiaan ja opintovalmentajaa. Vapaamuotoinen keskustelupaikka oli auki noin kaksi tuntia kerrallaan. Kaffeessa kävijät kaipaivat ohjattua toimintaa vaikka välillä lupasivat itse järjestää ohjelman, kunhan saivat paikan, jossa tavata toisiaan. Opintovalmentajan tuki ja toisten tapaaminen koettiin tarpeellisenä. Kävijöitä riitti huhtikuun loppuun 2009, jolloin niiden järjestäminen lopetettiin toukokuussa alkaneen yhteisryhmän vuoksi.

Mitä opittiin?

- Elämänhallintaan ja sosiaalsiin taitoihin liittyvät asiat tärkeitä.
- Yksi tutustumiskäynti päivässä riittää.
- Ryhmävalmennus on liian lyhyt.
- Nuoret aikuiset ovat yksinäisiä ja kaipaavat vertaisiaan.
- Voimavaroihin keskittyminen auttaa ihmistä näkemään itsessään terveet osat alueet, joita voi lähteä kehittämään.
- Jatkopolkuja vaikea löytää, jos jaksaminen ei vielä riitä.
- Yksilövalmennuksen järjestäminen on aikataulullisesti hankalaa.
- Melkein kaikilla osallistujilla päivärytmi on ollut jollain lailla sekaisin.

5.3 Tulokset ohjausryhmän arvioinnista

Ohjausryhmän kokouksessa 26.11.2008 sen jäsenille annettiin tehtäväksi miettiä pareittain avoimen kyselylomakkeen kysymyksiä. LIITE 3. He kirjasivat ajatuksensa paperille, jonka jälkeen asiasta keskusteltiin yhteisesti.

Ohjausryhmän mielestä parhaiten opintovalmennuksesta hyötyisivät syrjäytymisuhan alla olevat nuoret, että pääsisivät elämässä eteenpäin. Heillä saattaa olla sekä oppimisen että mielenterveyden ongelmia.

Nimenomaan 20 – 30 – vuotiaiden tuen tarpeeseen sekä ammatillisissa että muissa elämän kysymyksissä. Koulun keskeyttäneiden osuus valtavan suuri. Jotka haluavat muutosta elämässään; vertaistuki, paikka mihin mennä, kuulua johonkin, syy nousta ylös aamulla.

Ohjausryhmän mukaan onnistunut opintovalmennus edellyttää tiivistä yhteistyötä asiakkaan kanssa toimivien tahojen kanssa. Tällöin aikaisempi tieto saadaan hyödynnettyä asiakasprosessissa. Koettiin tärkeänä, että tuki jatkuu vielä ryhmävalmennuksen jälkeenkin.

Aktiivista, vastavuoroista yhteistyötä, tärkeää että tuen mahdollisuus vielä opintovalmennuksen jälkeen

Ohjausryhmän vastauksien perusteella, tarvetta palvelulle on ja palvelun ostajataho voisi löytyä projektirahoituksen jälkeen. Keskusteluissa oltiin yhteisesti sitä mieltä, että rahoitus toimintaan on oikeutettua kun miettii mitä säästyy jos panostetaan nuorten aikuisten tukemiseen varhaisessa vaiheessa.

Tulee eri toimijoiden yhteistyöllä, sillä rahalla, mikä säästyy, kun nuorten aikuisten tukemiseen satsataan varhaisessa vaiheessa tai viimeistään nyt

Toiminnan vakiinnuttaminen yhteistyössä eri hallintokuntien kanssa (koulu, sos.toimi, työvoimatsto, terveystoimi.)

Ohjausryhmän mukaan kohderyhmään kuuluvia voitaisiin parhaiten auttaa moniammatillisella yhteistyöllä, yksilöllisellä räätälöidyllä tuella ja ryhmätoiminnalla. Ohjausryhmän jäsenet olivat yksimielisiä siitä, että opintovalmentaja ammatinimikkeenä voisi olla hyvä henkilölle joka tukee ja auttaa nuoria aikuisia silloin, kun opiskelu ei omin voimin onnistu. Koska toiminta koettiin tärkeäksi ja nuorten aikuisten syrjäytymistä ehkäiseväksi, opintovalmennuksen mallintaminen pysyväksi palveluksi nähtiin tarpeellisena.

5.4 Kolmas opintovalmennusryhmä

Kolmas opintovalmennusryhmä aloitti helmikuussa 2009. Mukana oli viisi naista ja kolme miestä. Kolme osallistujaa tippui ryhmästä yhden – noin kymmenen osallistumispäivän jälkeen. Kolmea ryhmästä tippuneita ei haastateltu ja yksi osallistuja jatkoi opintovalmennustaan toisesta ryhmästä. Joten loppuhaastattelussa olleiden lukumääräksi tuli 18.

Osallistujista monet olivat olleet juuri sairaalajaksolla ja kaksi kävi aluksi suoraan psykiatriselta osastolta ryhmässä. Tarve tulevaisuuteen ohjaavaan ja valmentavaan toimintaan sairaalajakson jälkeen koettiin tärkeäksi ohjaavalta taholta tulleen viestin mukaan.

Tutustumiskäynnit eivät tämän ryhmän kanssa kaikki onnistuneet, koska tutustumiskäynneille lähdön aamuna ei saavuttukaan paikalle. Myöhästymiset aiheuttivat muutenkin paljon ongelmia. Ainoastaan osastolta, tuetusta asumisesta tai toisen kyydillä tulleet olivat ajoissa paikalla. Ohjaajien aamuhätyssoitot tulivat hyvin yleiseksi.

Ryhmävalmennusta järjestettiin kolmena peräkkäisenä päivänä viikossa neljä tuntia kerrallaan. Tunnit olivat aamupäivisin. Ryhmävalmennus kesti kolme kuukautta. Keston tämäkin ryhmä koki liian lyhyeksi ja tarvetta jatkovalmennukselle oli. Kokeiltiin uutta ryhmää toukokuussa 2009 kuukauden ajan, johon osallistui toisen ja kolmannen opintovalmennusryhmän jäseniä. Koska päivärytmin vuoksi monilla oli isoja myöhästymisiä, kokeiltiin ryhmän ajan muuttamista iltapäivään. Siirto osoittautui kuitenkin turhaksi, koska myöhästymiset olivat samaa luokkaa kuin aamupäivän ryhmässä. Kello kahdentoista tekstiviestit ”heräsin juuri, tulen pian” tulivat ohjaajille tutuiksi.

Toukokuun jatkoryhmä osoittautui mielenkiintoiseksi kokonaisuudeksi. Kaksi eriaikaan ryhmäytettyä ryhmää ei taipunutkaan luonnollisesti yhdeksi kokonaiseksi ryhmäksi. Ryhmässä oli tarkoitus käsitellä ”elämäntaitoja ja hyvää mieltä”. Ryhmän hajanaisuuden vuoksi teemojen käsittely ei kuitenkaan onnistunut ja lähdettiin sen sijaan rakentamaan syksyllä 2009 olevaa seminaaria varten esitystä opinpolkulaisten elämästä. Seminaarityön tekemisen kautta ryhmä yhdentyi ja sitä jatkettiin kesätapaamisilla. Lopputuloksena oli valokuvista tehty video tarinoineen ”Everybody needs somebody”.

Kaikkien kolmen ryhmän yhteinen probleema ohjaajien kannalta oli se, ettei onnistuttu löytämään sopivaa muistutusmenetelmää. Osallistujille jaettiin kalentereita, kirjoitettiin yhteiseen kalenteriin, jaettiin viikko-ohjelmaa mutta mikään ei tuntunut

auttavan. Aina muutama osallistuja oli väärässä paikassa väärään aikaan tai väärillä varusteilla jos oltiin menossa esim. metsäretkelle.

Mitä opittiin?

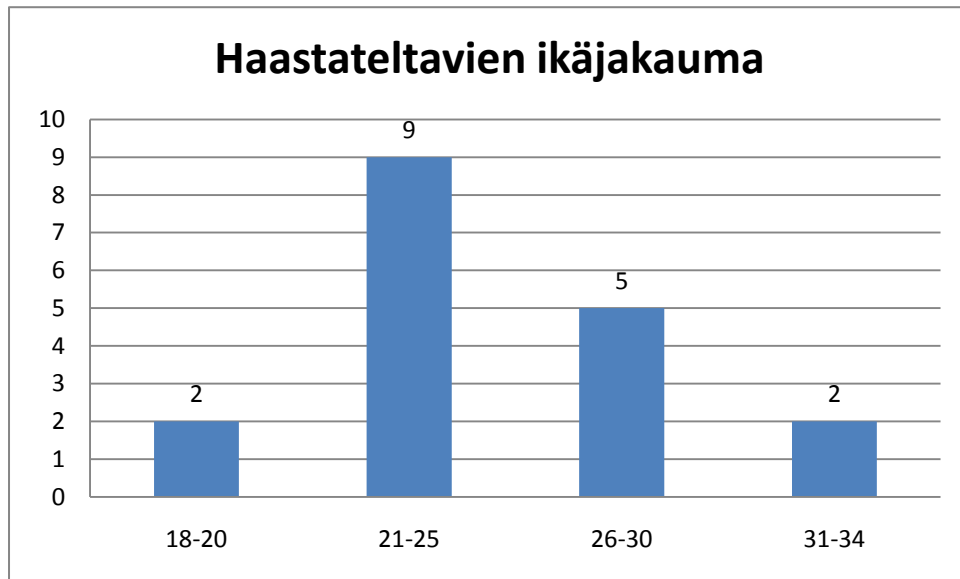
- Kalenterin sijaan jokaisen tulisi löytää oma muistutusjärjestelmänsä.
- Kaksi eriaikaan ryhmitettyä ryhmää = haasteellinen ryhmä.
- Tutustumiskäynnille ei tarvitse lähteä välttämättä koko ryhmän kanssa.
- Ryhmän siirtäminen iltapäivään ei tuonut parannusta myöhästymisiin.
- Hoitamaton päihdeongelma estää ryhmätoimintaan osallistumisen.
- Yksilövalmennuksen järjestäminen on aikataulullisesti hankalaa.
- Nuoret tarvitsevat tietoa vakuutusasioista ja eri harrastusmahdollisuuksista.
- Itsetuntemusharjoitukset ovat olleet hyväksi. Toisaalta itsetuntemusharjoitukset ovat henkisesti raskaita. Siksi niitä tulee käyttää ripotellen valmennuksen aikana.

5.5 Osallistujien haastattelujen tulokset

Opintovalmennusryhmäläiset haastateltiin ryhmävalmennusjakson päätteeksi. LIITE 4. Taustatietoihin on lisäksi kerätty tietoja alkuhaastatteluista. Kolmen opintovalmennusryhmän osallistujien haastattelut on nivottu yhteen osallistujien yksityisyyden suojan turvaamiseksi. Haastatteluissa olivat mukana ne 18 osallistujaa, jotka ovat olleet aktiivisesti mukana opintovalmennuksessa. Ryhmissä keskeyttäneitä oli yhteensä kolme. Syyt ryhmävalmennuksen keskeytymiseen olivat päihdeongelmat, pitkä välimatka ja motivaation puute.

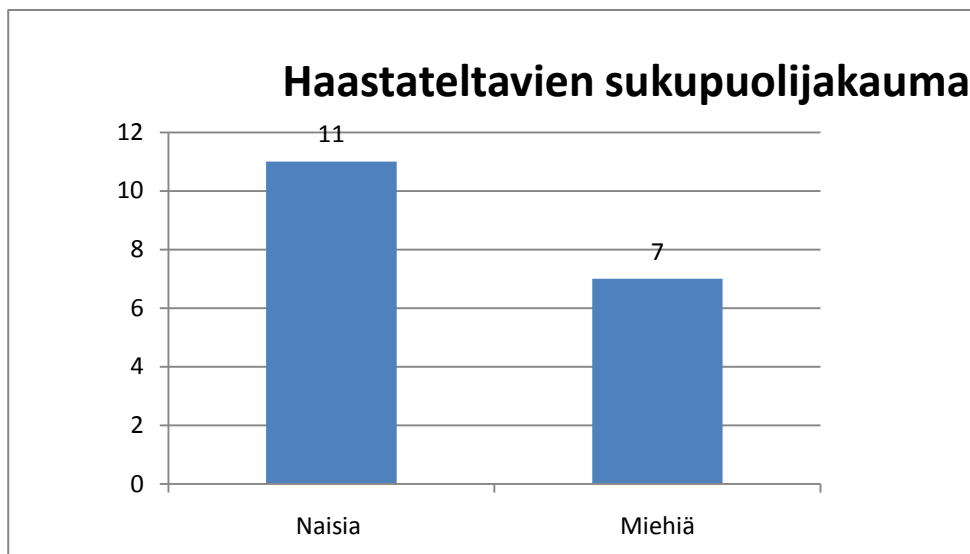
5.5.1 Osallistujien taustatiedot

Opintovalmennuksen osallistujat olivat tullessaan 19 – 34-vuotiaita. Yli puolet osallistujista oli opintovalmennukseen tullessaan alle 25-vuotias. Kuviossa 2 on esitelty haastateltavien ikäryhmät.



Kuvio 2. Haastateltavien ikäjakauma

Jokaisessa ryhmässä oli mukana sekä naisia että miehiä. Miehiä oli joka ryhmässä mukana kolmasosa. Haastateltavien sukupuolijakauma on esitelty kuviossa 3.



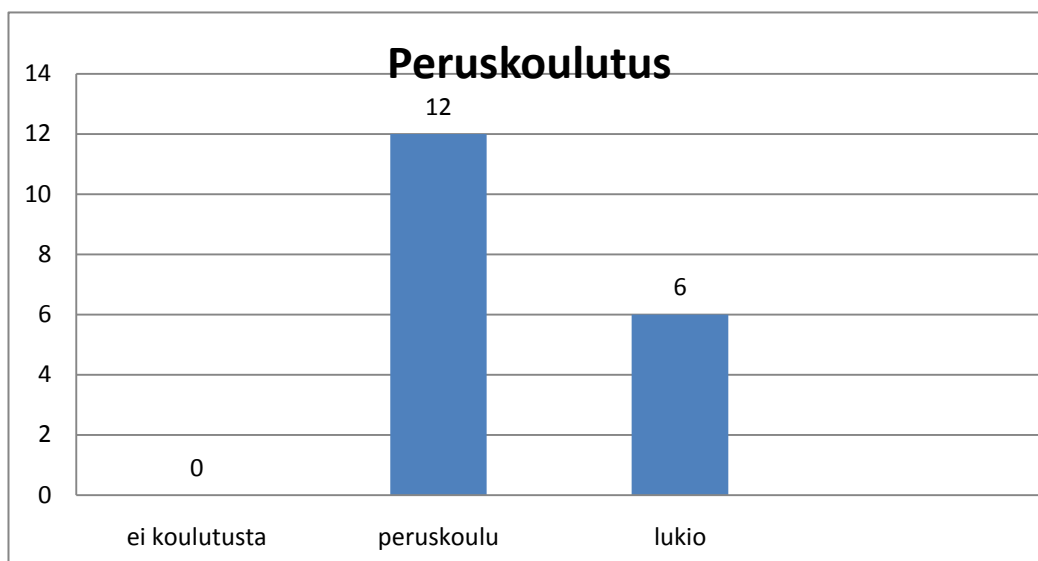
Kuvio 3. Haastateltavien sukupuolijakauma

Osallistujista suurin osa tuli Seinäjoen seudulta. Toiseen ja kolmanteen ryhmään tuli mukaan osallistujia jo ympäri maakuntaa. Kotikunnat on esitetty taulukossa 2.

Kotikunta	kpl
Seinäjoki	11
Nurmo	2
Jalasjärvi	2
Kauhava	1
Isojoki	1
Lapua	1
Yhteensä	18

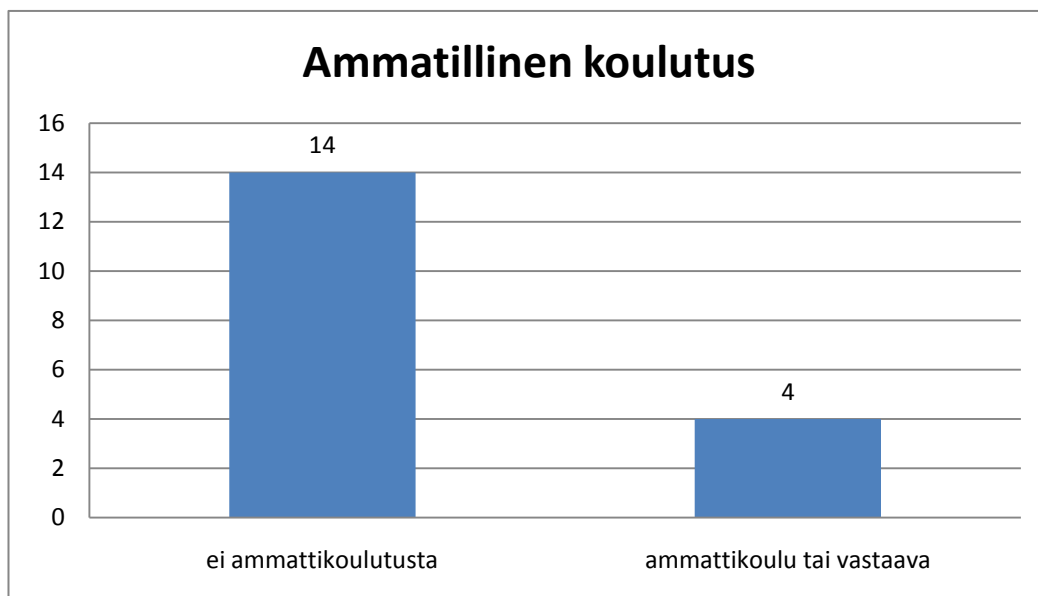
Taulukko 2. Kotikunta

Peruskoulun keskeyttäneitä ei osallistujissa ollut yhtään. Kolmasosa heistä oli lukenut ylioppilaaksi. Osallistujien peruskoulutus on esitetty kuviossa 4.



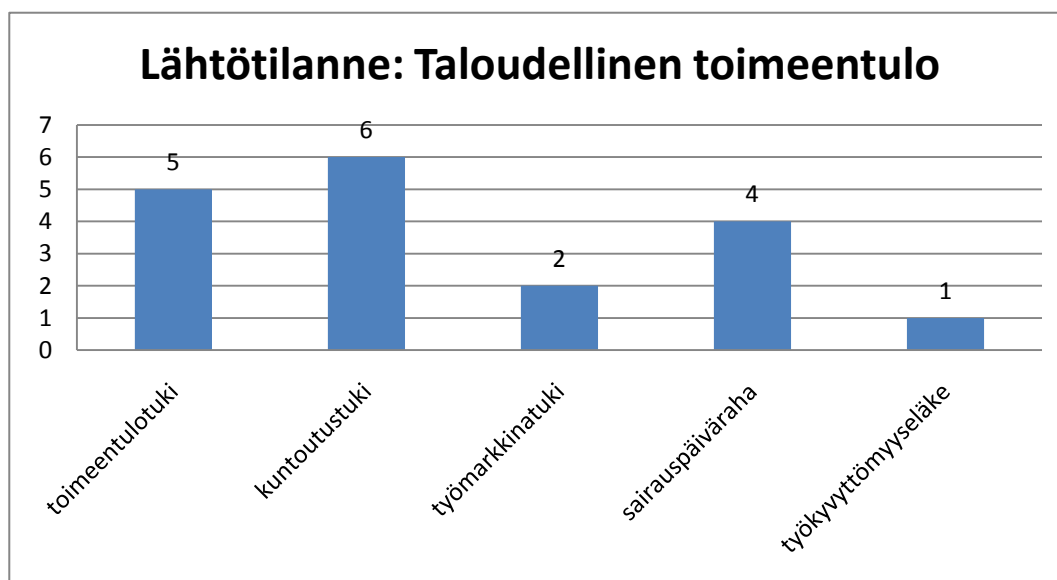
Kuvio 4. Peruskoulutus

Neljällä osallistujalla oli jokin ammatillinen koulutus takanaan. He eivät sairauden tai muun syyn takia pystyneet harjoittamaan tätä ammattiaan. Muilla ei ammatillista koulutusta ollut tai se oli jäänyt kesken. Jako on esitelty kuviossa 5. Keskenjääneitä opintoja oli takana keskimäärin 1,2.



Kuvio 5. Ammatillinen koulutus

Seitsemän osallistujaa oli opintovalmennuksen alkaessa kuntoutustuella tai eläkkeellä. Neljä oli sairauspäivärahalla ja seitsemän työttömänä työnhakijana. Koska alle 25 – vuotiaat ammattitaidottomat eivät pääse työmarkkinatuen piiriin, heidän toimeentulonsa oli toimeentulotuki. Osallistujien taloudellinen toimeentuloa opintovalmennuksen alussa on esitelty kuviossa 6.



Kuvio 6. Lähtötilanne: Taloudellinen toimeentulo

Koska osallistujat olivat usein monen tahon asiakkaita, olivat he myös kuulleet opinpolusta monilta eri tahoilta. Koska opintovalmennukseen tuloon ei tarvittu lä-

hetettä, lähettävää tahoa ei aina voi suoranaisesti määritellä. Ohjaavaksi tahoksi määritellään tässä se instanssi, josta osallistujat olivat ensimmäisen infon opintovalmennuksesta saaneet. Ohjaavat tahot on esitelty tarkemmin taulukossa 3.

Ohjaava taho	naiset	miehet
TE-toimisto	1	1
TYP	2	
Päivätoimintakeskus	2	1
Tähtiportti	1	1
Mielenterveystoimisto	2	1
Kuntoutusohjaajat		3
Osastot	3	1
Päiväsairaala	1	
Yhteensä	11	7

Taulukko 3. Ohjaava taho

Osallistujilla oli selkeä näkemys, miksi heille oli opintovalmennusta suositeltu. Osallistujien näkemyksen mukaan ohjaava taho halusi heidän elämäänsä lisää sisältöä, selkeyttä uravalintaan ja tukea opiskelemaan lähtemiseen.

Koska mä en moneen vuoteen ollut tehnyt sillai mitään erityisempää ja se [ohjaava taho] nyt aatteli, että tää vois olla ihan hyvä semmoinen, että sai päivärytmin muutettua ja sisältöä päivään tavallaan. H14.

Varmaan kun en ollut missään koulussa niin sisältöä elämään. H11.

Se [ohjaava taho] ajatteli, että olisi hyvä tuossa opintojen loppuun saattamisessa. H15.

Että ei jäis niinku kotiin, että ois aina joka viikko täällä käymässä. H7.

...opintojen jatkaminen... kun mä en millään tienny, että miten saisin sen järjestettyä. H3.

Sais tukea kouluun lähtemiseen. H1.

Mä olin sielä [sairaalajaksolla]...ja tota sitte mietittiin sitä, että mitä sen jälkeen. H2.

Mun oli tarkoitus mennä johonkin paikkaan mis ...ei saa valmista ammattia käteen, mutta tommonen kuitenkin niin kun valmentava. H16.

Se oli sitä aikaa kun mä olin päässy sairaalasta ... suunniteltiin sitä, että minkälaista se arki olis. Ja sitten kun tää Opinpolku tuli niin, kun tää oli kolmena päivänä, niin se oli .. semmonen hyvä asia, että on jotakin arjessa, mistä ottaa kiinni. H18.

No ajanvietettä päivään ja sitten että justiin että tutustumista Seinäjoen mahdollisuuksiin muutenkin. Ja muutenkin näihin koulutuksiin ja.. Mahdollisesti että jos löytäis alansa tän kautta. H6.

Osallistujien elämäntilanne ennen opintovalmennukseen tuloa oli usein yksinäistä, kotona olemista. Muutamat olivat aktiivitoimissa mutta se ei antanut tarpeeksi sisältöä elämässä eteenpäin pääsemiselle.

Mähän olin aivan lopussa silloin ei kiinnostanut tuo työnteko enää yhtää, haluaa jotaki mikä auttaa enemmän tulevaisuuteen....jouduin jäämään aika pitkälle lomalle, olin kauheen väsyny, eikä mua kiinnostanu mikää oli tosi turhauttavaa kun päivät junnas samalla lailla. H12.

Mulla oli kauhee pelko, että pelkäsin sitä ryhmään tulemistä aika paljon. H1.

Mä olin silloin ihan kotosalla vielä... no mä oon ollut aika kauan kotona. H10.

Mä olin eksyksissä. Ehkä se on niin kun kuvaavin sana. H8.

Aika tyhjän päällä mä oon kyllä silloin ollut...H9.

Silloin mä ajattelin ... että mun on pakko alkaa tekemään jotakin etten mä voi jatkaa loputtomiin. Mä oon monta vuotta ollut tekemättä yhtään mitään ja ihan niin kuin tuli sellainen, että jos ei kouluun mihin mä nyt ensisijaisesti haluan niin sitten jotain työtä, että tää on ollut nyt ihan taivaan lahja tää kurssi. H14.

Mä en tiedä miten olis voinu mennä paremmin tää, niin kun sairaalasta kotiutuminen kuin tää Opinpolun merkeissä. Että on tää ollu tosi tärkeitä mulle. Ja mä toivon, että tää jatkuu tää vaihe, ehdottomasti. H18.

Osallistujat kaipasivat elämälleen selvästi jotain valmentavaa, tulevaisuuteen suuntautuvaa ohjausta. Yksin oli vaikea lähteä esimerkiksi psykiatriselta osastolta kotiutumisen jälkeen miettimään omia tulevaisuudenhaaveitaan.

5.5.2 Rakenteeseen liittyvät kysymykset

Ryhmävalmennus kesti kolme – kolme ja puoli kuukautta. Ryhmävalmennuksen kesto kukaan ei pitänyt liian pitkänä vaan suurin osa oli sitä mieltä, että valmennus oli liian lyhyt. Vastauksien jakautuminen on esitelty taulukossa 4.

	naiset	miehet
Kyllä, oli sopiva	3	4
Ei, liian pitkä		
Ei, liian lyhyt	8	3
Ei vastausta		
Yhteensä	11	7

Taulukko 4. Koettiin, että opintovalmennus oli sopivan mittainen

Vois sitä [tukea] kuitenkin olla vähä enemmän, ku pelottaa ne kesätyöt ja kaikki, kesätöihin olisin kaivannut vielä enemmän sitä tukea. H12.

Nyt on taas kauhia ahristus päällä ku [kaikki aktiivitoimet] loppuu, eikä edelleenkään oo mitään. H17.

Liian lyhyt mun mielestä, että ku mä en kerkiä niin kun sinänsä kolmes kuukaudes, kun mä oon niitä ihmisiä, jotka vaatii aina enemmän aikaa kaikissa asioissa, niin kolme kuukautta on semmonen silmänräpäys, että en mä siinä kerkiä mitään oikeestaan. H4.

Ensimmäisiä valmennusryhmäläisiä sekoitti, kun puhuimme kuukauden kestävästä orientaatiojaksosta, jonka jälkeen jatkuisi opinnollinen valmennus.

Kun mä silloin luulin aluks me, ku keskusteltii noitte ryhmäläisten kans, ku siin oli se lähijakso [orientaatiojakso], luultiin että se päättyy siihen ja tuntuu siltä että se on hirveen lyhyt aika. H13.

Opintovalmennusta järjestettiin kolmena päivänä viikossa, peräkkäisinä päivinä alkuviikosta. Useimmat pitivät tätä hyvänä, voimavaroja viitenä päivänä viikossa olevaan ryhmään ei olisi kaikilla ollut. Vastaukset viitaten viikon pituuteen on esitelty tarkemmin taulukossa 5.

	naiset	miehet
kyllä	7	4
ei, liian usein	1	
ei, olisi voinut olla yli 3pvää	3	3
ei osaa sanoa / ei vastausta		
yhteensä	11	7

Taulukko 5. Koettiin, että kolmena päivänä viikossa oli hyvän mittainen

Mun omassa tapauksessa ei oo pitkään aikaan tehnyt mitään niin viis päivää olis voinut olla vähä liikaa, että kolme päivää oli ihan sopiva. H7.

...kun miettii sitä, että kun opiskelemaan lähtee niin ne on aina niitä viiden päivän viikkoja ja ne on todella raskaita. H4.

Mun tapauksessa se on semmonen niin kun ollu maksimi. Et mä en olis jaksanu tulla. H18.

Kuusi osallistujaa olisi halunnut olla ryhmävalmennuksessa yli kolme päivää viikossa. Joillakin oli muuta toimintaa loppuviikosta mutta ei kaikilla.

...mä uskon, että mun lisäksi on sellasia muitakin, joilla on samantapaisia ongelmia, niin kyl se on silleen niin ku aika, aika raskas. Mut kyl mä oon huomannu ainakin sen ite, että kun oo tää kolme päivää niin kun mullakaan ei oo silleen muuta ohjelmaa sillain periaattees loppuviikolle, niin kyllä sitä rupiaa jo lauantaina tai perjantaina toivoon, että pääsis (nauraen)..... Että olis kivaa, kun olis maanantai. Harvoin sitä maanantaita toivoo. H2.

Voisin sanoo, että se on liian vähä, et vois olla mun mielestä neljää, viittäki päivää ehkä. ...tottuu, että on vaan kolmena päivänä, jos muuten on vaan sitten kotona, että sitten tulis mentyäkin jonnekin. H1.

Päivän pituus oli neljä tuntia kerrallaan ja päivä alkoi kello yhdeksän. Niiltä, joilta päivän pituudesta kysyttiin, pitivät sitä sopivana tai liian lyhyenä. Vastaukset liittyen päivän pituuteen on jaoteltu tarkemmin taulukossa 6.

	naiset	miehet
sopiva	5	3
liian pitkä		
liian lyhyt	1	2
ei vastausta/ei kysytty	5	2
Yhteensä	11	7

Taulukko 6. Koettiin, että päivän pituus (neljä tuntia) oli

Esimerkiksi, jos on unirytmikin sekaisin tai jotain muita ongelmia niin tää on ihan hyvä näin. Sillä ei oo liian raskasta, mutta ei jää kuitenkaan kokonaan ulkopuolelle vaan pääsee välillä meneen johonkin. Joskus kuitenkin, kun täällä päivät on lyhyitä ja silleen täällä on viihtynyt hyvin, niin ois voinu kuvitella tulevansa useamminkin. Sitte taas, jos olis päivät pitemmät niin ei välttämättä jaksaisi, eikä kiinnostais olla. H3.

Ryhmän kokoa pidettiin sopivana. Liian pieni ryhmä voi olla ahdistava, liian suuressa ryhmässä ei kenties saa riittävästi tilaa tai uskalla sanoa omia mielipiteitään. Yli kahdeksan hengen ryhmät koettiin liian isoiksi. Ryhmän kokoon liittyvät vastaukset tarkemmin taulukossa 7.

	naiset	miehet
Kyllä	11	5
Ei, liian paljon		
Ei olisi voinut olla enemmän		1
ei vastausta		1
Yhteensä	11	7

Taulukko 7. Koettiin ryhmän koko 6-8 henkeä hyvänä

Mun mielestä oli hyvä kun oli pieni ryhmä, just kaikki keskustelut oli hyviä, et jos olis ollut enemmän porukkaa niin se ei ehkä olisi ollut niin intensiivistä ja olis jäänyt enemmän pinnalliseksi. H13.

Oppii tai siis pystyy sillain keskittymään asioihin paremmin. Eri asia, kun on jossain lukios kolmenkymmenen hengen luokas ja siinä yrittää opiskella jotakin. H1.

Mulla on yleensä ollu vähän vaikeuksia niin kun siinä, että jos on liian iso ryhmä. H16.

No sopivan kokonen ryhmä, jos kaikki on paikalla. Jos on kolmekin poissa niin on aika yksinäistä. H3.

Mä en kaipais yhtään enempää, siitä olis tullu kauhee hälinä, jos meitä ois ollu enemmän. Ja olis ollu teilläkin [ohjaajilla] varmaan vaikiampi keskittyä meihin yksilöllisesti. Että mielummin tollaset pienryhmät, että ei kymmentä henkiä enempää, kun se on aina se sama juttu, oli sitte missä tahansa niin opetus ja sellanen keskittyminen kärsii, jos ryhmäkoot on liian isoja. H4.

Jokaisessa ryhmässä oli noin kolmasosa miehiä ja loput naisia. Kaikki pitivät siitä, että oli sekaryhmä. Ryhmän sukupuolijakaumaan liittyvät vastaukset tarkemmin taulukossa 8.

	naiset	miehet
kyllä, hyvä oli	8	7
ei, enemmän naisia		
ei, enemmän miehiä	2	
ei vastausta	1	
yhteensä	11	7

Taulukko 8. Koettiin sukupuolijakauma hyväksi

Mun henkilökohtasta valmentautumistani varten oli hyvä, että oli jät-kiäkin seassa, että mä oon saanu sitä itsevarmuutta ryhmässä toimi-miseen. H4.

Tulee mun mielestä helpommin keskustelua melkein kun on sekaryhmä. H5.

Ryhmissä oli 19 – 34 vuotiaita nuoria aikuisia, tämä koettiin sopivaksi. Nuorempien kanssa monet eivät olisi halunneet tulla samaan ryhmään mutta vanhempia olisi voinut olla mukana. Ikäryhmään liittyvät vastaukset tarkemmin taulukossa 9.

	naiset	miehet
kyllä hyvä oli	9	7
olisi voinut olla nuorempiakin		
olisi voinut olla vanhempiakin	2	
ei vastausta		
yhteensä	11	7

Taulukko 9. Millaisena ikähaitari koettiin

Miettii, minkälaine ite on ollu 18-vuotiaana, ei silloin 18-vuotiaana sitoudu nii hyvin. H12.

Että ei tarvi enää semmosten teinien kans olla luokas. H16.

Mun mielestä se on ihan hyvä sillain, että on vähä nuorempia ja vanhempia, että kuitenkin nuoremmat saa vähän elämäkokemusta vanhemmilta ja vanhemmat kuulee niin kun uusia tuulia nuoremmilta. H1.

No ainakin mä toivon, et paljo nuoremmat ei joutuis tämmöseen. Mut kyllä sitä vois tulla, jos tarvii. H3.

No ainakaan ... mä en tykkää teineistä yhtään oikeen henkilökohtaisesti tai justiinsa sellasista yläasteelta tulleista, kun niillä on liian vähän elämäkokemusta. H4.

Se nyt riippuu...että minkälaisia ne nuoremmat sitten on että jos ne on niitä "iiihihihihihii"-kikatteliijoita siellä niin ei siitä tulisi mitään. H9.

Opintovalmennuksen rakenteeseen oltiin tyytyväisiä muilta osin, paitsi opintovalmennuksen pituus kokonaisuudessaan koettiin liian lyhyeksi. Toiset olisivat jaksaneet käydä ryhmässä useammankin kerran viikossa mutta useimmille kolmen päivää oli sopiva. Ryhmän koko ja ikäjakauma koettiin oikein hyvänä.

5.5.3 Sisältöön liittyvät kysymykset

Opintovalmennus vastasi hyvin niitä odotuksia mitä osallistujilla oli ennen valmennukseen tuloa. Opintovalmennuksen sisällön vastaaminen omiin odotuksiin tulleet vastaukset on esitelty tarkemmin taulukossa 10.

vastasi odotuksia	naiset	miehet
erittäin hyvin	5	1
hyvin	4	5
aika hyvin	2	
ei ollenkaan		1
Yhteensä	11	7

Taulukko 10. Opintovalmennuksen vastaaminen odotuksiin

No odotin ehkä enemmän sellaista ...että meillä on sellasii oppitunteja, että kirjoitetaan taululle että..lasketaan, että olis ollu toisaalta kiva, jos olis ollu enemmän sellasiasia kertauksia. Että se mulla on ehkä niin kun se suurin este sinne kouluun. Justiin kun ei muista mitään niistä. H2.

No ainakin mä odotin, että mä saan täältä uusia tuttuja ja niitä mä oon saanu, paljon kavereita. Mut sitte se, että...tää valmentaa ...tai auttaa siihen opiskeluun kiinni pääsemiseen, niin silleen mä en oo siltikään varma, että pääsenkö mä siihen sitte kiinni. Että tietysti se riippuu monesta asiasta, mutta ja ollaanhan täs visssiin mukana vielä sitte. H3.

Mä olin vain tyytyväinen silloin kun tää alkoi että oli jotain muutakin tekemistä kuin olla vaan osastolla. En mä tiedä oliko mulla sen enempää mielikuvia. H5.

Ryhmätoiminnan mukavimmiksi sisällöiksi haastatteluissa tuli esille toiminnalliset tekemiset kuten curling ja keilaus, ratsastus ja käsillä tekeminen. Mukavimmaksi jutuksi mainittiin ryhmässä olo ja ryhmässä käydyt keskustelut.

Mä oon hirveesti tykänny tästä vaikka mä en oo aina päässy paikalle tai jaksanu, niin mä oon silti tykänny täällä olla. Tosi mukavat ohjaajat, pitää vielä sanoa ja tosi mukava ryhmä. On hirveen kivaa ollu, et ei oo oikeestaan yhtäkään päivää ollu sillain et en niin kun tykkäis tulla tänne. H1.

Mitä kaikkia täältä [Seinäjoelta] löytyy, kun miettii näitä mielenterveysjuttuja, erilaasia palveluja niin ne on tullu mulle ihan melkeen uutena tässä niin. En mä tiennyt edes niiden olemassa olosta, siitä huolimatta, että mä oon kuitenkin alueella asunu koko ikäni. H4.

käytännön jutut, joista on ihan selvästi hyötyä, niin kyllä ne on olleet niinku positiivista. Ja sitten sä [opintovalmentaja] näytit sen käsikuorintajutun niin kyllä se oli ihan näppärä. H5.

Tietysti nuo jutustelut ja kaikki nuo. Kun on pystynyt itse ottamaan kantaa kans. H8.

Kaikki voi olla [ryhmässä] oma ittensä. H2.

Osallistujien mielestä ryhmätoiminnan sisällöstä olisi voinut jättää pois muun muassa askartelu, atk-opetus, kokkaus ja työvoimatoimiston luennot.

Kyllä kaikki päivät olivat ihan hyödyllisiä ja hauskoja ei ollut mitään joka olisi turhauttanu mitenkään. H12.

Mun mielestä noita ihmeaskarteluja oli ihan liikaa. H3.

Muutama jäi kaipaamaan lisää tutustumiskäyntejä, aktiviteetteja, rooliharjoituksia ja koulumaisia oppitunteja.

Rooliharjotukset olis ehkä hyviä, koska monella on justiin koulussa, mitä mä tiedän, niin on paineita siitä esiintymisestä, pelkää et moka, tekee väärin ja näin niin. H12.

Opinpolun ajan voi olla joku yhteinen harrastus tai joku sellanen, mitä tehtäis kerran viikossa... Jos kiinnostaa, niin vois jatkaa vielä Opinpolun jälkeenkin vielä niitten samojen ihmisten kans sitä harrastusta... Koska se kuitenkin joillakin, niin ku mullakin kun mä en tuu tai harrasta mitään, että olis joku niin kun lähtökohta alottaa uus harrastus. Et niin kun kokeilee sitä niin kun porukalla ja tutussa porukassa ja sitte se ois helpompi lähtee siihen harrastukseen mukaan... H1.

Yksilövalmennus koettiin hyödyllisenä. Yksilövalmennus koettiin tarpeellisenä silloin, jos oli asioita, joita halusi puhua kahden kesken, ei ryhmän kuullen. Osallistujat pitivät myös siitä, että heihin otettiin yhteyttä jos eivät olleet ilmoittaneet poissaolostaan.

Ohjaajat on ollut tosi mukavia ja hirveen ymmärtäväisiä ja niin kun, musta on ollu tosi kivaa, että esimerkiksi [opintovalmentaja] on soittanu mulle ja kysyny, et miten menee.. niin et se on ollu mun mielestä tosi ihanaa. Ettei sillain tavallaan jätetä. H12.

Mä olin kuvitellu, että oltais jotain enemmän yhdessä puhuttu [ryhmässä] jotain jatkosuunnitelmia ja sellasta. Mut ei se välttämättä oo huono asiakaan, että ei siitä oo puhuttu. Et se voi varmaan olla ihan hyväkin asia, että sillain sitte yksilön kesken... Just jos jollain on jotain isompiakin ongelmia jostain ei haluais ihan koko ryhmän edes puhua. H3.

No siinä mieles, että musta tuntuu, että en mä kyllä itse ois saanu aikaseks mitään et mä saisin soitettua johonkin kouluun ja semmosta. H1.

Ryhmätoiminnan tärkeimmäksi asiaksi nostettiin toiminnalliset harjoitukset ja erilaiset harrastuksiin tutustumiset. Ehkä ne olivat myös eniten niitä mieleen jääneitä asioita. Osat kaipasivat enemmän koulumaisia tehtäviä mutta osalle se olisi ollut turhauttavaa. Yksilövalmennuksen yhdistäminen ryhmävalmennukseen tuntui sopivalta ja sen tarve kasvoi ryhmävalmennuksen loppua kohden kun lähdettiin suunnittelemaan kullekin omia jatkopolkuja.

5.5.4 Opintovalmennuksen välittömät vaikutukset osallistujien elämään

Suurin osa osallistujista koki, että opintovalmennuksella oli ollut jotain osuutta positiivisiin muutoksiin heidän elämälle. Monilla oli samanaikaisesti opintovalmennuksen kanssa tapahtunut suuria elämänmuutoksia, kuten muutto uuteen asuntoon tai psykiatriselta osastolta takaisin arkeen kotiutuminen. Vastaukset siihen, koettiinko, että opintovalmennuksella oli ollut jotain positiivista vaikutusta niihin muutoksiin, mitä ryhmävalmennuksen aikana oli elämässä tapahtunut, esiteltä taulukossa 11.

	naiset	miehet
Kyllä, on ollut	9	4
Ei ole ollut		3
Ei osaa sanoa	1	
Ei vastausta	1	
yhteensä	11	7

Taulukko 11. Koettiinko, että opintovalmennuksella oli positiivisia vaikutuksia elämänmuutoksiin

Jos Opinpolkua ei olis ollu, niin en mä olis nytte tuola töissä. Tää on antanu ihan hirveesti rohkasua, tukea ja niin kun uusia ajatuksia. Ja aivan niin kun olis silmät avautunu. Niin kun mitä mahdollisuuksia täs elämäs on. Vaikka mitä. H18.

No se on edelleenkin vähän semmosta, etten mä osaa pitää itseäni juuri minään. H17.

Mä oon siinä sitte kehittyny ihmisenä ainakin eteenpäin, jos en päässy ihan niihin tavoitteisiin mitä mä ajattelin noiden tulevaisuuden kuvioiden kans päästä kolmessa kuukaudessa. H4.

Mä en nyt tällä hetkellä nää hirveesti mitään [tulevaisuudessa], että se on aika avoin. Avoin, mutta sinänsä aika positiivisesti avoin, että ei sillä lailla negatiivisesti avoin. H6.

Opintovalmennus oli vaikuttanut osallistujien elämänhallintaan positiivisella tavalla. Koettiin, että opintovalmennus oli tuonut elämään pirteyttä, keskustelutaitoja ja vertaistukea.

Musta on tullut paljon pirteempi, pääsee vähän neljän seinän sisältä pihalle... Tavannut uusia ihmisiä, tullut sosiaalisemmaksi, vähän avoimempi...H10.

Ehkä...kun on lähtenyt liikkeelle, on tänne tullut niin voi sitten piristää. H6.

Tulee keskusteltua enempi ja kaikkien kanssa niinku toimeen. H9.

Olen kuitenkin aika arka ihmisten kanssa...huomaa että pystyy juttelemaan kenen kanssa tahansa mitä tahansa. H8.

Oon mä nyt pirteempi monella tapaa, on mukava ku on ollu samassa tilanteessa olevia ihmisiä, saanut sitä vertaistukea muiltaki, se on ollu

tosi isoksi avuksi, en oookkaa ainut kuka tappelee niitte samoje asioitte kans. H12.

Et mulla ennen tätä ei ollu oikeestaan, kun kaks tuttua täälä, et niitä oli sit ympäri Suomee, eikä niitä oikein pystyny näkeen. H2.

No, on [Opinpolku] antanu ensinnäkin tämmösiä uusia tuttavuuksia, jotka ei oo niin kun sairaalasta. On saanu... mut näkemään ... elämässä on paljon, paljon muutakin kun vaan se oma pieni napa, jonka ympärillä pyörii. Ja sitte tää on niin kun tullu semmonen innostus niin kun kokea kaikkee uutta ja mennä avoimin silmin eteenpäin. H18.

Ehkä nyt on jalat paremmin maassa kuin silloin. H9.

Jännittämisen hallintaan oli ollut apua ryhmätoiminnasta.

En ole saanut paniikkikohtausta pitkään aikaan, mikä on sinällään aika ihme,jännittynyt mä oon tietysti kokoajan, mutta kuitenkin huomattavasti helpommin tulla vieraitten ihmisten kanssa toimeen. H14.

Mulla on yleensä se taipumus, kun mä meen uuteen ryhmään niin se on mulle tosi vaikee sopeutua, tosi vaikee päästä sisälle niin ainakin tähän sillä lailla, tuntuu että olis vähän tullu sosiaalisemmaksi. H16.

Päivärytmi oli parantunut ja elämään oli tullut enemmän sisältöä.

On ollut vähän pakko lähteä yhdeksältä tänne. Yrittää nukkua yöllä. Ensin se oli tietenkin hyvin vaikeaa, mutta aamulla oli pakko herätä. H14.

Ainakin nyt kun on käynyt Opinpolkua niin on tullut vähemmän maattua sängyssä....Yöllä on saanut vähän paremmin nukuttua. H11.

Päivärytmi, nyt on paljon helpompi herätä aamuisin ja tulee mentyä jopa nukkumaan sitten iltaisin, ennen valvoin koko yön ja menin vasta aamulla nukkumaan. H6.

Kyllä se on niinku pikku hiljaa kääntynyt [päivärytmi], muinakin päivinä että mä herään aamupäivällä oikeesti ettei se mee iltapäivään enää. H8.

Oon mä ainakin tätä rytmitystä saanut. Tai tätä aamusta ylös ja sillai joka päivä. H13.

Opintovalmennus oli ollut osallisena myös fyysisiin muutoksiin.

Olen alkanut kulkemaan selkä suoremmin sen jälkee ku mä oon alottanu tän, fyysine muutos ja sit silmiin katsominen ei ole vielä kukaan helppoa. H12.

Vointi silleen parantunut ja keskittymiskyky on parempi. Ja vähemmän tietynlaista levottomuutta. H5.

Suhtautuminen omaan itseensä ja muihin oli muuttunut.

On musta tullut tasapainoisempi, mä oon tosi hyvin sinut itteni kanssa. H12.

Mä oon vähän avoimemmin alannu silleen suhtautumaan ihmisiin. Et mä en oo aina silleen suoraan sanotusti naama norsun vitulla. Et kun ennen mä olin vähä sillain et mä vaan katoisin kaikkia näin ja sit mä olin hirveen kiukkunen, jos joku kattoo päälle. Nykyään mä hymyilen ihmisille, jos ne kattoo ja näin. Et se on mukava huomata, et ne sanoo jotain tai ne hymyilee takasin. H2.

Just se, ettei enää kiinnitä kaikkea huomiota sairauteen. Vaan niin kun näkee sen tervettä mitä täs elämäs on. Nyt Opinpolku on tuonut mulle

muuta ajateltavaa, kun omat ongelmat... Jännitti ihan hirveesti, ajatteli, et ei musta oo mihinkään...Mun mielestä on muuttunu silleen paljonkin, että on niin kun tullu muuta ajateltavaa, kun oma sairaus ... voi sanoo, että on saanu elämän syrjästä kiinni. Siellä oli niin kun paljon sellasta, et miten selviät arkipäivästä. Niin nyt sitte on ... niin kun päässy vauhtiin. Et se rupee niin kun se arjen rytmi toimimaan. H18.

Mä oon ollu silleen avoimena uusille ajatuksille, mä oon alkanu pikku hiljaa hyväksyyn itteeni. Mulla on siinä tietysti ollu [hoitava taho] apuna. Ja tosiaan se, että mä ite halusin muutosta parempaan niin se niin kun se tärkein. Siis mä en ite hoksaa sitä, että mä tarvin muutosta. Niin ei siitä tuu, ei toiset voi saada sitä aikaseks. H2.

Just se että sitä niin kun se taas menee sairauden oireista on niin kun hirveen hankala päästä eroon, jos ei niin kun ite tajua sitä, että nyt täytyy uskaltaa päästä eroon niistä, irti niistä. Että niin kun se luopuminen siitä omasta sairaasta kuvasta, niin se on niin voimakas ja se on niin varsinkin kun on pitkään sairastanu, niin se on niin kun semmonen turvallinen. Et niin kun lähtee semmoseen terveeseen elämään. Niin se vaatii älyttömästi rohkeutta, se vaatii niin kun toisten tukea ja niin kun innostusta siitä, että hyvä, kyllä sä pärjää. H18.

Haastattelussa selvitettiin miten opintovalmennus oli vaikuttanut opiskelu- ja työhaaveisiin. Osa osallistujista oli saanut selkeyttä uravalintaansa ja käytännön apua opiskelun tai työharjoittelun haussa.

Kyllä se on sysänny eteenpäin, saanut otetta. H15.

Varsinkin just tämän työharjoittelupaikka, sen ettiminen. H10.

Nyt mä uskallan niin kun ajatella sitä, että tosiaan nyt kun mä pääsin kahdeks päiväksi viikos töihin. Se on niin älyttömän upee juttu ja niin kun ajattelee vuotta takaperin niin mä en olis voinu kuvitellakaan että mä menisin niin kun enää mihinkään töihin, koska musta tuntu, että

mun elämä on jo ihan ohi. Nyt on tullu niin kun semmonen olo, et vau mitäs vielä, jotain lisää. H18.

Mä sain viimein päätettyä, mihin mä haluan hakea.... En mä olisi niitä hakupapereita osannut millään täyttää. H12.

No kyllä elämään on tullut vähän sisältöä ja laatua sieltä [opintovalmennuksesta]. Ei oo vaan kotona ollut ja on uskaltanut hakea justiin kouluun ja kyllä mä nyt paria kesätyötäkin hain. H9.

Ehkä ne niin kun sillä lailla suunnitelmat on enemmän selkiintyny, mitä niin kun haluaa, että ei mulla enmä niin kun ennen Opinpolkua ollu ihan varma. Käydä lukio loppuun ja sit vasta [jatko-opintoihin]. H1.

Ei se tulevaisuus mitenkään ihmeellisen hyvältä näytä, mut kyllä mä oon kuitenkin toiveikas. Parempaan suuntaan voi mennä. H3.

Eri oppilaitoksiin ja työpaikkoihin tutustumisen monet kokivat hyödylliseksi mutta kaikille se ei avannut uusia ajatuksia.

Kun me ollaan käyty tutustumas eri ammatteihin niin ei sieltä niin kun sillä lailla että olis niin kun tullu hirveet kiksit niin kun jostain ammattista. H16.

Monille opiskelemaan tai työelämään lähteminen oli vielä kaukaisena haaveena ja se näkyi myös tulevaisuuden haaveita kuvattaessa.

No nytkin sillee, et just kolmena päivänä pystyy ni en mä ehkä pysty mitää täyspainosta opiskelua ainakaa just nyt tällä hetkellä. H13.

Mä nään synkän tulevaisuuden mulla on monta vuotta ollut tällästä samanlaista. Että mä oon alottanu opinnot. Mä oon ollu varma, että nyt mä pystyn ja sitte mä oon ottanu takapakkia. Ja se on ollu taval-

laan koko ajan samanlaista, et mä tavallaan alotan, mutta sitte mä oon takasin siinä lähtöpistees. H2.

Meen hissukseen askeleen kerrallaan eteenpäin. H10.

Kokopäiväseen opiskeluun ei oo varaa. H17.

Sekin nyt vaan on taas semmosta että ei kauheesti oo edes mitään syitä, että miks sitä töitä hakis. Jos ei muita [syitä] niin sekin ettei tarttisi aina noitten tukien kans takuta. H17.

Edelleenkin etten välttämättä halua hirveesti suunnitella eteenpäin, se ei oo muuttunut miksikään. H8.

Kun opiskelemaan lähtee niin ne on aina niitä viiden päivän viikkoja ja ne on todella raskaita. Mä tiedän mun menneisyydestä sen, että nukuun paljon enemmän kun mä olin opiskelemas, että mä olin paljo väsyneempi. Että ne koulupäivät oli niin raskaita. H4.

Osalla oli kuitenkin edelleen haaveena opiskelupaikan saaminen ja sen kautta työllistyminen.

Nyt sitten toivoisin että pääsisin sinne ... työharjoitteluun. H10.

Sais nyt edes jonkun semmosen opiskelupaikan, mistä sais valmiin ammatin. H16.

Toivottavasti pääsis syksyllä sinne kouluun, se pelottaa ihan älyttömästi se kouluun meno, ollu sitä taukoa kuitenkin, kohta seittemättä vuotta taukoa sieltä opiskelusta, että jännittää se normaali elämä. H12.

Kyllä mä varmaan pystyn sen koulun aloittamaan ihan hyvin. Mä oon kuitenkin aloittanut sen pari kertaa ennemmin. Että kyllä se lähtee käyntiin siitä. H5.

Ryhmävalmennuksen jälkeen jatkui vielä opintovalmentajan tuki yksilövalmennuksen kautta. Useat kokivatkin tarvitsevänsä tukea jatkossa opintovalmentajalta.

Puhelimella asiointit on just semmosia tosi vaikeita mulle. H1.

Apua siinä mitä että mitä tehdä jos haluaa johonkin jotakin niinkun.. Että mitä tehdä. H5.

Keskusteluapu nyt on aina paikalla. Että saa puhua jostakin asiasta toiselle. H2.

Jos ei sinne koulutukseen pääse niin, jos jotakin niin kun vaikka työmarkkinatuella...että kuinka se asia hoidetaan. H3.

No ainakin, jos mä nyt sitte jos mä pääsen sinne kouluun ja mä meen sinne niin ainakin justiin se, että mä vähän niin kun epäilevästi suhtaudun opettajiin siinä mieles et miten ne suhtautuu siihen et jos on mielenterveydellisii ongelmii ja vaikeuksii, niin sit oletetaan heti et silti pitää pystyy... Ja ... et vois sitte... jutella vähän näistä ihan niin kun tavallisistakin asioista ... kun mulla on vaan se [hoitava taho] periaattees, että ei oo muita kontakteja et olis mukava sit jutella. H2.

Potkimas takapuoleen. Semmosta mä oon aina tarttenu. H17.

Ehkä niin kun tällöinen keskusteleminen ja ...ainakin välillä vähän tarkistaa, että mitäs kuuluu... että onko suunnitelmat muuttunu johonkin päin... Ja esimerkiksi tällästä... että mä en ihan niin kun päätyysi siihen tilanteeseen, että mä olisin kuukausitolalla ...että ei oo mitään. Että sinänsä... mietittynä edes, että kun mua vähän pökkii etehenpäin niin mä saatan keksiäkin jotakin. Niin sanotusti, että jos mä oon ihan

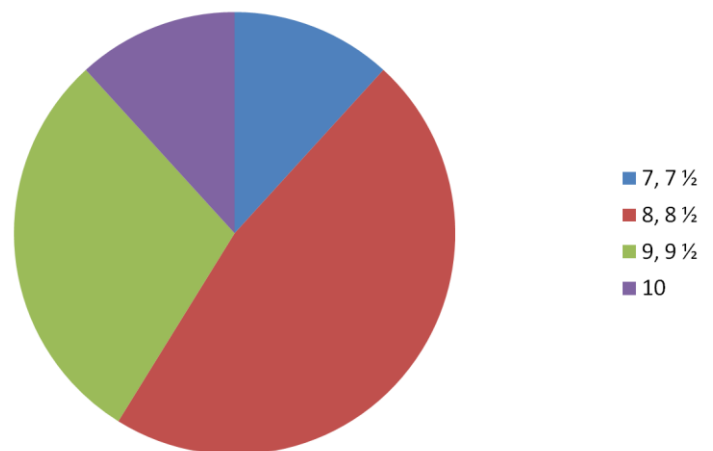
... ettei kukaan oo hyppimäs niskoolla niin mulla asiooden päättäminen saattaa venyä puolikin vuotta. Ei sinänsä joka päivä, [tarve olla yhteydessä] mutta välillä, koska mä oon ittekin sitä tyyppiä ihmisenä, että mä vihaan sitä, jos joku on koko ajan hönkimäs niskaan, mutta sitte jos, sitte on ihan hyvä, jos joku muistaa aina välillä. H4.

Osallistujien oman arvion mukaan ryhmävalmennus ei ehtinyt merkittävällä tavalla vaikuttamaan heidän uravalintaansa eikä tukemaan tarpeeksi heidän opiskeluihin tarvitsemiaan taitojaan. Sen sijaan ryhmävalmennus paransi heidän päivärytmiään, sosiaalisia taitojaan ja muita elämänhallintaan liittyviä tekijöitä.

5.5.5 Opintovalmennuksen numeeriset arvioinnit

Haastattelussa sai antaa kouluarvosanan opintovalmennukselle. Keskiarvoksi tuli 8,6. Tarkemmat pisteytykset on esitelty taulukossa 12 ja kuviossa 7.

arvosana	määrä
7	1
7½	1
8	4
8½	4
9	4
9½	1
10	2
ei kysytty	1
yhteensä	18



Taulukko 12. ja Kuvio 7. Kouluarvosana (asteikolla 4 – 10) opintovalmennusjaksolle

Haastatteluiden yhteydessä (yhtä haastattelua lukuun ottamatta) osallistujat saivat täyttää lomakkeen, jossa heitä pyydettiin arvioimaan numeerisesti eri kysymyksiä. LIITE 5. Siihen vastasi 17 osallistujaa.

Valmennus oli mielestäni

1= helppo 6=vaikea

keskiarvo **2,24**

Valmennus oli mielestäni

1=innostava 6= ikävystyttävä

keskiarvo **2,47**

Valmennus oli mielestäni

1=nopearytmisen 6=hidasrytmisen

keskiarvo **2,94**

Oliko Opinpolun henkilökunta saatavilla ja tavoitettavissa?

1= ei ollenkaan 6 = aina

keskiarvo **5,24**

Oliko henkilökunta ammattitaitoista/asiantuntevaa?

1=ei ammattitaitoa 6= erittäin ammattitaitoista

keskiarvo **5,35**

Koitko, että opinpolun henkilökunta oli tukenasi?

1= ei ollenkaan 6= aina

keskiarvo **5,24**

Mikä oli oma panoksesi valmennuksen osallistumiseen?

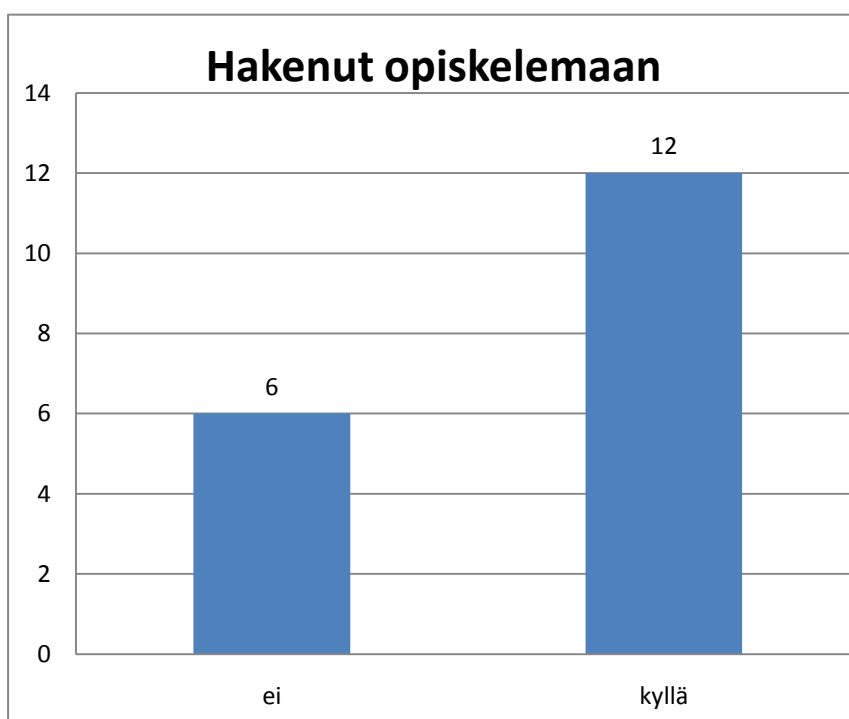
1=erittäin huono 6= erittäin hyvä

keskiarvo **4,41**

Saatujen numeeristen arviointien perusteella osallistujat olivat tyytyväisiä saamaansa opintovalmennukseen sekä ohjaajien antamaan tukeen. He myös kokivat, että olivat suhteellisen hyvin itse panostaneet valmennukseen osallistumiseen.

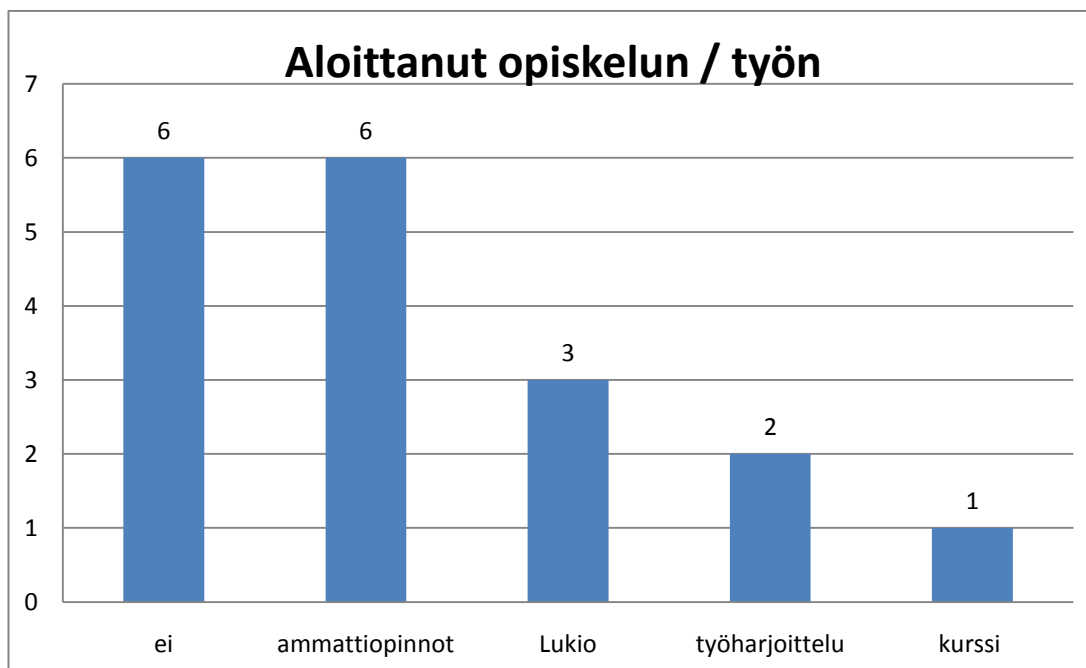
5.5.6 Osallistujien jatkokolut

Osallistujien jatkokoluissa on tilanne otettu 31.7.2009 päivitetystä tilastosta. Osallistujista kaksitoista oli hakenut opiskelemaan opintovalmennuksen aikana tai sen jälkeen. Opiskelemaan oli haettu toiseen asteen oppilaitokseen, ammattikorkeakouluihin, yliopistoon tai aikuiskoulutukseen. Opiskelemaan hakeneet / ei hakenneet jakauma on esitetty kuviossa 8.



Kuvio 8. Hakenut opiskelemaan

Osallistujista kolmasosa ei ole vielä aloittanut opiskelua tai työharjoittelua. Monilla heistä on yksilövalmennus vielä käynnissä. Kolmasosa osallistujista on aloittanut ammatilliset opinnot. Kolme osallistujaa käy aikuislukiota, kaksi on työharjoittelussa ja yksi kurssilla. Jatkokolut on esitetty kuviossa 9.



Kuvio 9. Aloittanut opiskelun/työn

5.6 Opintovalmennuksen uuden mallin raakaversio

Ensimmäisen ja toisen ryhmän palautteiden perusteella kehitettiin uusi opintovalmennuksen malli, jota alettaisiin toteuttaa elokuusta 2009 alkaen. Isoin muutos opintovalmennuksen uuteen versioon oli se, että opintovalmennus muuttuisi pitempiaikaiseksi. Opinpolku elämään – sanana sisältää sekä opintoihin valmentavaa opetusta että elämönhallintataitoja. Elämönhallintataitojen vahvistuminen on tarpeellista, ennen kuin päästään kohti opiskelemaan lähtemistä. Uudessa mallissa opintovalmennus on siis pidempikestoista ja siksi ryhmään tulee ottaa nonstop-pina uusia jäseniä, kun tilaa ryhmään tulee.

Uuden opintovalmennusmallin raakaversiossa puhuttiin moduuleista. Opintovalmennus jaettiin syksyn ja kevään moduuleihin.

Syksyn moduuleina ovat:

- Elämänhallintataidot: kuka olen, mistä saan voimavarani, päivärytmi
- Sosiaaliset taidot: sosiaalinen kenttä; mä ja muut, jännityksen hallinta, asiointitaidot
- Tavoitteen asettaminen tulevaisuudelle
- Tutustumiskäynnit

Kevään moduuleina ovat:

- Lukitetaukset, - neuvonta ja -harjoitukset
- Oppimaan oppiminen
- Uravalinta ja opiskelemaan haku
- Oppiaineiden kertaus
- Pääsykoevalmennus
- Avoimet ovet – tapahtuman järjestäminen

5.6.1 Tulokset ensimmäisestä fokusryhmästä

Opintovalmennuksen raakaversiota esiteltiin kehittämistoiminnan työryhmälle 5.3.2009. Heitä pyydettiin miettimään miltä malli vaikuttaa Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen muiden palveluiden ja hankkeiden näkökulmasta sekä palveluiden ostajatahojen näkökulmasta. Työryhmään kuuluvat saivat aikaa muutamana minuutina itsekseen miettiä, sen jälkeen asiasta keskusteltiin ryhmässä, keskustelu nauhoitettiin.

Yhdistyksen muiden palveluiden ja hankkeiden näkökulmasta pohdittiin voisiko opintovalmennus ja Reilu Meininki työllistymispalveluiden Hyrräryhmävalmennus tehdä yhteistyötä elämänhallintataitojen osuudessa. Samoja elementtejä käytetään ja arvomaailma on sama molemmissa palveluissa. Koska samoja elementtejä on molemmissa, aiheuttaa toiminta myös päällekkäisyyttä.

mihin opintovalmennus profiloituu? Miten saisi sitä vielä enemmän esille?

Tulevaisuudessa on suunnitelmissa lähentää edelleen yhdistyksen palveluita ja tehdä enemmän yhteistyötä. Tehtävien jako auttaa siihen, että kaikki moduulit eivät jää samalle työntekijälle. Yhden työntekijän on kuitenkin hyvä vastata yhdestä palvelusta mutta toisten osaamisen hyödyntämistä tulee käyttää tulevaisuudessa enemmän. Yhteistyön kannalta opintovalmennuksen tulisi toimia jatkossa samoissa tiloissa muiden palveluiden kanssa.

lisäpalveluita ja lisäarvoa tulee kun tehdään yhdessä lähellä

Pitempiaikainen valmennus todettiin hyväksi asiakkaille. Nuoret aikuiset kaipaavat paljon aikaa kypsyttelyyn. Yleensä asiakkaiden kanssa menee aikaa ennen kuin ollaan siinä vaiheessa, että voidaan keskustella ammatinvalinnasta tai opiskelemaan lähtemisestä. Silloin kun se vaihe tulee, tarvitaan opintovalmennusta opintojen hakuun ja pääsykoevalmennukseen.

Työryhmä totesi että yhä enemmän tulee kiinnittää huomiota jatkopolkuun. Kesä ja alkusyksy ovat hyvin tärkeää aikaa. Keväällä valmennettu osallistuja ei enää syksyllä olekaan opiskelukunnossa vaikka keväällä olisi päästy hyvään vaiheeseen.

tätä on ollut paljon että kesä on mennyt festareilla... elokuun alku on kriittinen paikka... joku systeemi pitäisi olla ryhmää tai jotain... opiskelupaikkaan kun mennään niin sieltä lentää hyvin pian pihalle jos ei pääse koulun penkille...sitten taas vuosi valmennetaan ja ollaan samassa tilanteessa.

Pohdittiin, voisiko jatkossa olla ryhmätoimintaa alkusyksynä myös ennen opiskelun alkua. Teemana voisi olla esim. itsenäiseen asumiseen liittyvät asiat, opintotuki ja lainahakemukset.

Palvelun ostajan näkökulmasta työryhmä totesi, että rahoituksen on hyvä tulla useammasta kohteesta. Työryhmä totesi, että opintovalmennuksen moduuleita on avattava enemmän kun palvelua lähdetään markkinoimaan. Myös käsitteiden käyttöä tulisi selkeyttää, puhua ”samalla kielellä” ostajatahojen kanssa.

Mitä ostavat? mitä menetelmiä käytetään oltava merkattuina.

On myös mietittävä uusia paikkoja, mitkä ovat lähettäviä tahoja.

peruskoulu, ammattikoulut rupeavat tippumaan jo syksyllä, erityisopettajat, koulusta tippuvat voisiko sinne olla yhteyksissä mutta ovatko he ostajatahoja?

Palvelun ostajat haluavat tietää tarkkaan mitkä ovat tulokset.

Tuloksien pitäisi olla aika hyvät että esimerkiksi kunta satsaisi nuoriin aikuisiin.

Lopuksi pohdittiin, mitkä ovat vahvuutemme palvelujen tarjoajana. Todettiin, että yksilövalmennus, räätälöityjen teiden löytäminen asiakkaiden jatkopolkuun ja heidän tahtiinsa eteneminen on meidän vahvuutemme.

5.6.2 Tulokset toisesta fokusryhmästä

Ensimmäiseen ja toiseen opintovalmennusryhmään osallistuneita kutsuttiin Opinpolun ideapalaveriin 24.3.2009 munkki- ja pizzatarjoilun lomassa. Ideapalaverissa käytettiin fokusryhmähaastattelun periaatteita. Ideapalaveriin osallistui neljä naista ja kaksi miestä. Ryhmässä kaikki muut olivat toisesta opintovalmennusryhmästä paitsi yksi, joka oli käynyt kolmannessa ryhmässä kokeilemassa. Ryhmässä käyty keskustelu nauhoitettiin. Kuten ryhmän keskuudessa yleensäkin, muutama heistä oli enemmän äänessä kuin muut mutta kaikille annettiin mahdollisuus kommentoida jokaista aihealuetta.

Fokusryhmän tavoitteena oli saada osallistujilta mahdollisimman paljon esille ajatuksia ja ideoita opintovalmennuksen kehittämiseen. Asiaa lähestyttiin tarinan avulla. Tämä auttoi aiheeseen orientoitumiseen ja siihen, että osallistujien ei tarvinnut heti kertoa omia henkilökohtaisia kokemuksiaan vaan asiaa pohdittiin ensin kuvitteellisen henkilön kautta.

Kerrotun tarinan alku oli tositarina netin keskustelupalstalta. Siinä Annukkana esiintynyt henkilö kertoo koulunkäyntiongelmistaan. Annukalla oli sosiaalisten tilanteiden pelko ja masennus. Opiskelu oli liian raskasta ja iso luokka ahdisti. Tarinaa kuviteltiin vielä eteenpäin niin, että Annukka lopettaa koulunsa ja on jäänyt yli vuodeksi kotiin, ennen kuin joku ehdottaa hänelle opintovalmennusta. Keskustelun pohjaksi jäi ajatus siitä, kuinka opintovalmennus voisi tukea Annukan kaltaista osallistujaa.

Lämmittelykysymyksiksi osallistujat pohtivat sitä, onko kahdeksan hengen ryhmä hyvän kokoinen ja voisiko ryhmään ottaa nuorempia / vanhempia mukaan kuin nyt on ollut. Kahdeksan hengen ryhmää pidettiin juuri sopivana, varsinkin sen vuoksi että ”pääsis tutuiksi” toisten kanssa. Kymmenen hengen ryhmä koettiin liian suureksi. 18-vuotiaita voisi osallistujien mielestä ottaa mukaan ryhmään mutta ei 16-vuotiaita. Peruskoulusta suoraan opintovalmennukseen tuloa ei katsottu hyvänä ajatuksen, joitakin koulukokeiluja tulisi osallistujien mukaan olla ennen opintovalmennukseen osallistumista. Vanhempien ihmisten elämäkokemusta toivottiin ryhmään mukaan.

18 on ihan ok, jos muut on yli. Yläikärajaa vois nostaa, tulen ainakin paljon vanhempien kanssa toimeen. se voisi tuoda erilaista kypsyyttä siihen sekaan.

...jos olis pari vanhempaa ihmistä yli 50 v. on mukava kuunnella elämäkokemuksista

pitäis olla jotain yrittämystä esim, keskenjäänyt amis tai jotain

Ryhmävalmennusta on järjestetty klo 9 – 13 välisenä aikana. Sitä pidettiin ihan hyvänä päivärytmin kuntoon saamisen kannalta.

maailma pyörii kuitenkin niin, että aamulla pitäisi päästä hereille.

pitäisi lisätä rutiineja enemmän siihen hommaan että loppujen lopuksi ennen kuin opinpolku päättyy pitäisi olla 9 – 15 että pidentäisi pikkuhiljaa

jos oikeesti toi päivärytmikin on sekaisin niin eihän se muutu jos ei sitä muuta

Osallistujille esitettiin opintovalmennuksen raakaversio. (ks. kohta 5.6.) Opintovalmennusmalli esitettiin teemoittain ja samalla keskusteluun otettiin mukaan alkutilanteen henkilö Annukka. Tässä vaiheessa osallistujat halusivat kuitenkin tuoda jo mukaan enemmän omia kokemuksiaan omasta ryhmässä oloajastaan.

Syksyn teemoihin toivottiin lisäksi talouden ylläpitoon liittyviä asioita. Kaikista asioista tulisi olla enemmän keskustelua ja vähemmän askartelua. Ensimmäisiin ryhmäpäiviin toivottiin enemmän tutustumista muihin ryhmäläisiin. Jos kaikki ovat vieraita toisilleen, olisi hyvä myös opetella tutustumisen eri taitoja ja keskustelunavauksia. Toisaalta ensimmäisinä päivinä ei saisi olla liikaakaan keskustelua, että uskaltaa tulla sitten seuraavanakin päivänä ryhmään. Koska ryhmään tulo jännittää todella paljon, olisi hyvä käydä ohjaajan kanssa juttelemassa muutamia kertoja ennen ryhmän alkua. Tällöin ohjaaja olisi tuttu ryhmässä, se rohkaisisi tulemaan ryhmään ensimmäisinä päivinä.

jos joku vanha opinpolkulainen tulisi rentouttamaan tilanteen eli ryhmään tulon.

Lisää asioimisjuttuja jos saatais joku kelan täti joka esittäisi että pitäisi jotain pistettä tai työkkärin, joka olisi jotenkin asiallisen oloinen jonka kanssa voisi harjoitella.

Enemmän harjoituksia käytännön vinkkejä esimerkkejä. Eli ei puhutaisi vain yleisellä tasolla vaan olisi käytännön harjoituksia.

Kevääksi toivottiin enemmän tutustumiskäyntejä eri puolelle Suomea. Toisaalta oli selvää, että kaikki ei välttämättä halua tulla mukaan, jos ala ei kiinnosta tai ollaan menossa sellaiseen kouluun jossa on enemmän opiskellut.

Kolmanneksi aiheeksi ryhmäläisille annettiin pohdittavaksi seuraavat kysymykset:

1. Mitkä on ne käytännön välineet millä pääsee hyvään henkilökohtaiseen ohjaukseen?
2. Millaisia kokemuksia teillä on hyvästä tai huonosta ohjauksesta?

Kysymykset jaettiin heille kirjallisesti ja he saivat hetken aikaa miettiä ja kirjata ylös ajatuksiaan ennen kuin asiasta keskusteltiin koko ryhmän kesken. Yksi osallistuja halusi antaa vastauksensa kokonaan kirjallisena.

Opinpolun yksilökeskusteluita on pidetty tärkeinä mutta tärkeitä ovat myös kaverit ja toimiva lääkitys. Yksilöohjaus on silloin hyvää, kun saa rauhassa keskustella erilaisista vaihtoehtoista elämälle. Ohjaajalla pitäisi kuitenkin olla herkkyyys nähdä millaista tukea kukin ohjattava tarvitsee. Toiset haluavat keskustella ja pohtia asioita, toiset hakevat konkreettisia ja realistisia ratkaisumalleja.

hyvä ohjaaja on läsnä ja kuuntelee ohjattavaa ja ei ala kehittämään jotain omia haaveitaan

mulla tulee ne ideat täältä [omasta päästä] mä en pahemmin kysele sitä ...mulla ei oo tukevaa ohjausta ollut koskaan.. ehkä sinänsä että niiden... ideoiden tuonti näkyville on sellanen niinku mulle niinku sel- laista ohjausta sitten mulle on tullut että toihan vois ollakin

mua ei saisi tukea liikaa mutta sitten tarvitsen kuitenkin sitä tukea

...on ohjattu panostamaan siihen mikä on mulle ominaista ja mitkä on mun vahvuudet... on keuhuttu ja innostettu ja on oltu kiinnostuneita mun ajatuksista.

... on annettu aikaa ...ei olla pakotettu mihinkään

mut on saanut aina taivutella siihen, että mä teen jotakin...mähän en suostunut lähteä [paikkakunta] lukioon ennen kuin mut taivuteltiin siihen

Luonnetestejä toivottiin enemmän, että pääsisi vielä paremmin löytämään ne omat vahvuudet ja tuntemaan itseään paremmin. Myös elämän hyvien asioiden esille ottamista toivottiin.

jos porukalta kysyttäis mitkä on hyviä asioita mun elämässä sitten voitaisiin yksilökeskusteluissa ottaa esiin nämä hyvät asiat elämässä.

Huonot ohjausmallit löytyivät useimmiten peruskoulun aikaisista asioista.

peruskoulun opinto-ohjaaja sanoi että ai miksi sä nyt sinne haluat hakee?

opettaja sanoi mun piirustuksista että miksi sä tuollaisia teet?

no yks opettaja ... mä kerroin sille oikein tyytyväisenä kerran että olin tehnyt läksyt, en mä ikinä ollut tehnyt mitään läksyjä sitten se sanoi että aijaa mitä sä luulet että se auttaa sua?.. en mä sitten enää tehnyt sen jälkeen

Opintovalmennukseen osallistujat ovat olleet alusta lähtien mukana kehittämässä uutta opintovalmennusmallia. Toiset ovat matkanvarrella pitäneet itseään koekaniineina mutta toiset ovat olleet tyytyväisiä kun saavat antaa jatkuvasti palautetta toiminnasta.

meidän pitäis pian ruveta saamaan palkkaa tästä kun me ollaan melkein yhtä täysarvoisia jäseniä...

Osallistujien, työntekijöiden, työyhteisön ja yhteistyökumppaneiden palautteiden, pohdintojen ja kokemusten pohjalta kehitettiin uusi opintovalmennusmalli.

6 UUSI OPINTOVALMENNUSMALLI

Opintovalmennus on tarkoitettu nuorille aikuisille, jotka tarvitsevat valmennusta, ohjausta ja tukea opiskelu- ja elämänhallintataitoihinsa.

Opintovalmennus on tavoitteellinen prosessi, jossa nostetaan esiin osallistujien toiveita ja etsitään heidän realistisia voimavarojaan niiden toteuttamiseksi. Opintovalmennukseen lähtiessä riittää se, että osallistujilla on motivaatiota edetä elämässään ja he ovat sitoutuneita saamaan tukea elämäntilanteeseensa.

Opintovalmennuksessa puhutaan osallistujista – ei asiakkaista. Asiakas sana kuvaa palvelun kohteena olevaa. Osallistuja on opintovalmennuksessa tasavertainen vuorovaikutuksen osallistuja ja toimintaan vaikuttava.

Opintovalmennus ei sovi henkilöille, jotka sairaudesta johtuvien ahdistustilojen vuoksi eivät kykene toimimaan ryhmässä tai joilla on hoitamaton päihdeongelma.

Opintovalmennuksen tavoitteena on kehittää osallistujan oppimisvalmiuksia ja oman elämän hallintaa. Osatavoitteena ovat mm.

- omien voimavarojen tunnistaminen
- itsetuntemuksen ja -arvostuksen vahvistaminen
- vuorovaikutustaitojen kehittäminen
- liikunnallisen aktiivisuuden lisääminen

Ryhmävalmennuksen tavoitteena on tukea ja rohkaista vuorovaikutukseen sekä mahdollistaa vertaistuen käyttö voimaantumisen välineenä. Tärkeää on, että osallistujat saavat jakaa erilaisia kokemuksia yhdessä tekemällä.

Yksilövalmennuksessa syvennetään ja henkilökohtaistetaan ryhmävalmennuksen teemoja. Yksilövalmennus on tavoitteellista toimintaa kohti omaa jatkopolkua. Yksilövalmennukseen kuuluu jatkopolun tuki ja ohjaus.

6.1 Opintovalmennuksen rakenne

Opintovalmennus koostuu **ryhmä- ja yksilövalmennuksesta**. Uusi opintovalmennusryhmä aloittaa elokuussa. Ryhmä kokoontuu kolmena päivänä viikossa, neljä tuntia päivässä. Opintovalmennukseen valitaan kerrallaan noin kahdeksan hengen ryhmä yli 18-vuotiaita nuoria aikuisia. Valinta ryhmään tapahtuu tutustumiskäynnin perusteella.

Tutustumiskäynnille voi tulla yhdessä ohjaavan tahon kanssa. Tutustumiskäynnin aikana tutustujalle kerrotaan opintovalmennuksen sisällöstä, menetelmistä sekä käytännön asioista. Jos tutustuja on kiinnostunut opintovalmennuksen aloittamisesta, kartoitetaan hänen taustojaan käynnillä hieman. Osallistujalle pyritään järjestämään yksilövalmennusaika ennen ryhmävalmennuksen alkamista. Näin ryhmään tulo helpottuu kun opintovalmentaja on jo hieman tutumpi. Yksilövalmennusta järjestetään ryhmävalmennuksen rinnalla. Jatkopolun tuki kuuluu yksilövalmennukseen ja sitä jatketaan osallistujan tarpeen mukaan. Opintovalmennuksen rakenne LIITE 6.

6.2 Ryhmävalmennus

Opintovalmennuksen järjestämisestä vastaa opintovalmentaja. Ryhmävalmennuksessa voidaan käyttää ulkopuolisia ohjaajia ja asiantuntijoita. Opintovalmentaja toimii enemmän oppaan tai opettajan kuin terapeutin roolissa. Opastusta on hyvä antaa tiedollisesti mutta myös osallistujien kokemusten kautta. Osallistujien kokemukset ja siihen liittyvät tunteet ovat tärkeitä. Sisältö joustaa osallistujien tarpeen mukaan. Myös osallistujat voivat toimia opettajina. (Koskisuu 2004, 171.)

Osallistujia rohkaistaan osallistumaan kaikkiin harjoituksiin vaikka joskus se on vaikeaa. Mitä enemmän osallistuu, sitä enemmän rohkaistuu ja saa itselleen uusia elämyksiä. Osallistujia kannustetaan jakamaan omia kokemuksiaan. Ryhmissä pätee normaalit vaitiolosäännöt: kenenkään toisen ryhmäläisen asioita tai edes nimeä ei saa kertoa ryhmän ulkopuolelle. Ryhmän aikana ohjaajat voivat myös kertoa itsestään ja elämästään asioita, jotka on tarkoitettu vain ryhmäläisten kuul-

taviksi. (Koskisu 2004, 172–173.) Säännöt tehdään yhdessä ryhmän kanssa ensimmäisellä viikolla.

Ryhmissä käytetään kirjallista materiaalia tarpeen mukaan. Valmista materiaalia on saatavilla jonkun verran eri hankkeiden koostamista materiaaleissa tai kirjallisuudessa mutta sitä voidaan valmistaa myös itse. Osallistujat kokoavat itselleen kansion näistä materiaaleista. Tehtäviä tehdään ryhmävalmennuksen aikana mutta niitä voidaan antaa myös kotitehtäviksi.

Opintovalmennuksen ryhmävalmennus on jaettu teemoittain eri aiheisiin. Teemojen vaihdot eivät ole ajallisesti tarkkaan määritelty. Samoja teemoja voidaan käsitellä useaan otteeseen, syventäen, riippuen osallistujien tuen tarpeista ja heidän toiveistaan. Opintovalmennuksen aikana tehtävät tutustumis- ja harrastuskokeilukäynnit suunnitellaan yhdessä ryhmän kanssa heidän kiinnostuksen mukaan.

6.2.1 Ryhmävalmennuksen menetelmät

Opintovalmennuksessa käytetään pääasiallisesti toiminnallisia ja kokemuksellisia opetusmenetelmiä. Pääpaino on ryhmätoiminnassa. Seuraavana on esitelty ryhmävalmennuksen menetelmiä. Ryhmävalmennuksen menetelmät lyhyesti LIITE 7.

Keskustelu. Keskustelun avulla osallistujia kannustetaan ilmaisemaan omia kokemuksiaan ja toiveitaan. Kielteiset ryhmäkokemukset voivat tehdä oman mielipiteen ilmaisun vaikeaksi. Ryhmän turvallisuuden lisääntyessä keskustelukin yleensä lisääntyy. Ohjaajan tehtävänä on vetää keskustelua niin, että kaikki osallistujat saisivat tilaisuuden jakaa omia kokemuksiaan ja mielipiteitään. Keskusteluun voidaan rohkaista myös tuomalla ulkopuolelta tekstejä esimerkiksi netin keskustelupalstoilta. Keskustelupalstoille nimimerkillä kirjoitetut tekstit esimerkiksi opiskelussa jaksamisen vaikeuksista antavat pohjaa osallistujien tuoda omia kokemuksiaan ryhmän käyttöön.

Tiedon jakaminen. Osallistujille jaetaan tietoa monesta eri arkipäivän asiasta. Eniten tietoa jaetaan eri koulutusvaihtoehdoista sekä eri ammateista. Osallistujat tarvitsevat tietoa myös toimeentulosta, lainoista, vakuutusasioista ja eri harras-

tusmahdollisuuksista. Ohjaajalla on iso merkitys tiedon jakajana mutta myös osallistujat voivat olla opettajina ja kertoa omaa tietämystään sekä kokemuksiaan. Tiedon jakamiseen voi käyttää ulkopuolisia eri alojen asiantuntijoita.

Toiminnalliset harjoitukset ja luovat toiminnot. Toiminnallisiin menetelmiin kuuluu erilaiset luovat toiminnot kuten kuvataide, liike ja musiikki. Toiminnallisia menetelmiä ovat myös päivittäiseen elämiseen liittyvät toiminnot kuten kokkaaminen, siivoaminen ja erilaiset kädentaidot. Toiminnalliset harjoitukset rohkaisevat osallistujia aktiivisuuteen ja aloitteellisuuteen sekä auttavat heitä löytämään myönteisiä voimavarojaan ja mahdollisuuksiaan. (Kiviniemi, Läksy, Matinlauri, Nevalainen, Ruotsalainen, Seppänen & Vuokila-Oikkonen 2007, 94.) Toiminnalliset harjoitukset on hyvä aloittaa pienimuotoisesti. Ryhmän turvallisuuden kasvaessa niitä voidaan lisätä.

Luovalla toiminnalla pystytään hetkeksi irtautumaan arjen ankeasta todellisuudesta. Luovan toiminnan esteenä on usein epäonnistumisen pelko ja täydellisyyden tavoittelu. Osallistujaa rohkaistaan löytämään oma luovuutensa ja käyttämään sitä mielekkään tekemisen lähteenä.

Rooliharjoitteet. Esiintymistaitoja tarvitaan jokapäiväisessä elämässä. Rooliharjoitteilla voidaan harjoitella kuinka toimia työhaastatteluissa, virastoissa ja muissa arkipäivän tilanteissa. Rooliharjoitteita tehdään vasta kun ryhmä on saanut jo nostettua turvallisuuden tunnettaan. Turvallisessa ryhmässä harjoittelu ja positiivisen palautteen saaminen auttaa taidon siirtymisessä myös arkipäivän tilanteisiin.

Liikunta-kehotyöskentely. Liikunta auttaa pitämään mielen virkeänä. Eri liikuntamuotoihin tutustuminen auttaa löytämään oman mieleisen liikuntamuodon omaan elämään. Rentoutus- ja kehonhallintamenetelmien oppiminen auttaa mm. mielen ja kehon rauhoittumisessa ja lisää stressinhallintaa.

Elämyspedagogiikka. Elämyspedagogiikka on menetelmä, jonka avulla pyritään mahdollistamaan ihmisen kasvu ja oppiminen sellaisten elämysten kautta, jotka koskettavat ihmisen järkeä, tunteita ja fysiikkaa samanaikaisesti. Elämyspedagogisena oppimisympäristönä on usein luonto mutta se voi olla myös taiteeseen tai

draamaan liittyvää. Elämyspedagogiikkaan voi sisältyä esim. patikointia, kiipeilyä tai seikkailuja luonnossa. Siihen liittyy kokemus itsensä voittamisesta, joka antaa valmiuksia elämän haasteista selviämiseen.

Tulevaisuuden muistelu. Tulevaisuuden muistelua kutsutaan ennakkodialogiksi, jossa painopiste on myönteisessä tulevaisuudessa. Sen myötä johdatellaan pohdintaan uuden elämän luomia haasteita ja tarpeita sekä mahdollista tuen tarvetta. Oman tavoitteen tiedostaminen motivoi ihmisiä. Tulevaisuuden muistelussa mietitään omaa elämää esimerkiksi viiden vuoden päähän. Tulevaisuuden muisteluun voi liittyä esimerkiksi kirjeen kirjoittaminen itselle. Muistelussa mietitään esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:

- a. Kuvitellaan, että on kulunut vuosi tästä päivästä ja asiat ovat nyt aika hyvin. Millaiselta elämäsi näyttää nyt?
- b. Mitä itse teit myönteisen kehityksen aikaansaamiseksi ja mistä sait tukea. Millaista tukea sait?
- c. Mistä olit huolissasi ”silloin vuosi sitten” ja mikä sai huolesi vähenemään?

6.2.2 Ryhmävalmennuksen teemat

Ensimmäisten viikkojen aikana osallistujille tarjotaan positiivisia onnistumisen kokemuksia erilaisten elämyksien ja harjoitteiden kautta. Ryhmässä harjaannutetaan osallistujien elämäntaitoja, yhteistyö- ja ihmissuhdetaitoja ja hyviä elämäntapoja. Osallistujien itsetuntemusta pyritään lisäämään kohdistamalla huomio heidän omiin vahvuuksiinsa. Itseluottamuksen kasvaessa, usko omiin kykyihin kulkea omaa opinpolkua eteenpäin lisääntyy.

Ryhmän ollessa hyvässä vaiheessa aletaan keskittyä tulevaisuuteen sekä toiveikuuden ja voimavarojen etsimiseen ja tukemiseen. Kerrataan ja kehitetään oppimis- ja opiskelutaitoja. Näiden kautta suuntaudutaan tavoitteellisesti kohti omaa jatkopolkua. Osallistujat johdatellaan ”tulevaisuuden muistelu” menetelmän avulla aikaan, jolloin he aloittavat opiskelun. Ryhmävalmennuksen aikana tutustutaan mahdollisimman paljon vierailujen ja esitysten avulla eri ammatteihin ja opiskelu-

paikkoihin. Esittelyissä ja vierailuissa ovat osallistujien toiveet etusijalla. Ryhmävalmennuksen teemat lyhyesti LIITE 8.

Teema 1: Elämänhallintataidot

Elämänhallinta on tunnetta, että pystyy itse vaikuttamaan omaan toimintaansa, itseään koskeviin tapahtumiin ja omaan ympäristöön. Elämänhallintataitoja voi heikentää rajoittavat uskomukset ja syvään juurtuneet käsitykset itsestä ja omista elämäntaidoista. Uskomuksia pidetään tosina ja niillä on suuri vaikutus esimerkiksi ihmisen tekemiin valintoihin.

Jännittäminen sosiaalisissa tilanteissa on hyvin yleistä. Jännittämisessä tiedostetaan usein vain oma jännitys, ei muiden jännittämistä. Asiasta suoraan puhuminen antaa mahdollisuuden jännittää ryhmässä ilman että sitä tarvitsee hävetä. Se on myös tärkeä kokemus ja askel oman itsensä hyväksymiseen. (Haapasalo & Salomäki 2000, 37.)

Tutustutaan. Tavoitteena on luoda ryhmään ensimmäisten viikkojen aikana turvallinen ja positiivinen ilmapiiri. Hyväksyvä ilmapiiri auttaa osallistujia sitoutumaan ja jatkamaan ryhmässä. Tutustumisharjoitusten avulla osallistujat tutustuvat toisiinsa. Hyväksi havaittuja menetelmiä ovat mm. parihaastattelu, ohjaajille pienryhmissä keksityt kysymykset ja verkostokartan tekeminen sekä sen esittäminen muille ryhmäläisille. Korttien, esineiden ja pelien avulla osallistujien on usein helpompaa kertoa itsestään.

Turvallisessa ryhmässä voi olla oma itsensä. Turvallisuus on luottamusta, avoimuutta, tuen antamista ja ryhmään sitoutumista. Turvalliseen ryhmään päästään ryhmäyttämisen avulla. Ryhmäyttäminen on prosessi, jossa ryhmän jäsenten välisiä keskinäistä tuntemista, luottamusta, turvallisuutta ja viestintäkykyä tietoisesti kehitetään. Tarkoitus on käynnistää prosessi, jossa tuntemaan oppiminen, turvallisuuden kokeminen ja luottamuksellinen ilmapiiri mahdollistavat ryhmässä avoimempaa omien ajatusten ja tunteiden ilmaisua. (Aalto 2000, 69.)

Ryhmän turvallisuus voi jo sellaisenaan antaa ihmiselle merkittäviä elämää kanta-
via kokemuksia. Turvallinen ryhmä on hyvä pohja elämisen taitojen oppimiselle,
johon tarvitaan tunne-, asenne- ja arvotason muutoksia. Ryhmässä itseään voi
peilata toisiin ja omia kokemuksiaan toisten vastaaviin. Jos ryhmä on tarpeeksi
hyväksyvä ja tukea antava voi siinä helposti kokeilla ja omaksua uusia ajatus- ja
käyttäytymismalleja. (Aalto 2000, 149.)

Pelissäännöt. Ryhmän periaatteet eli pelissäännöt on hyvä tehdä osallistujien kans-
sa jo ensimmäisenä viikkona. Pelissäännöt tehdään yhdessä ryhmäläisten kanssa.
Osallistujat voivat peilata aikaisempia kokemuksiaan ryhmässä olemisesta. Sään-
nöissä sovitut asiat voivat liittyä esimerkiksi ryhmän kokoontumiseen, luottamuk-
seen ja toisten huomioon ottamiseen. Säännöt antavat rajat ryhmätoiminnalle ja
lisää ryhmän sisäistä turvallisuutta. Säännöt myös tukevat osallistujaa ottamaan
vastuuta omasta toiminnastaan.

Kuka minä olen? Itsetuntemus – minäkuva – koostuu ihmisen käsityksestä omas-
ta itsestään. Niistä myönteisistä ja kielteisistä tunteista omaa itseään kohtaan.
Tunne omasta poikkeavuudesta ja sairauksien kautta oman itsensä katsominen
aiheuttaa itsetunnon alentumista. Tukea ja ymmärrystä omilta perheenjäseniltään
voi olla hankala saada.

Itseluottamus, itsearvostus ja itsetunto ovat toisiaan lähellä olevia käsitteitä. Luot-
tamuksellisessa ilmapiirissä ihminen uskaltaa ottaa riskejä ja onnistunut riskinotto
tuo itseluottamusta, mikä puolestaan voi tukea itsearvostusta. Kun ihminen arvos-
taa itseään, hänen itsetuntonsa pysyy terveenä. Näissä prosesseissa ihmisen si-
säinen voimantunne vahvistuu. Ihminen voimaantuu. (Siitonen 1999, 136–137.)

Ihmisen voimaantumisen kannalta on merkityksellistä, että hän voi tavoitteita aset-
taessaan ja niihin pyrkiessään ennakoida ja luottaa omiin selviytymisen mahdolli-
suuksiinsa. Vaikka voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi, ilma-
piirillä näyttää olevan suuri vaikutus voimaantumiseen. Parhaillaan ilmapiiri on tur-
vallinen, avoin, ennakkoluuloton, rohkaiseva ja tukeva. (Siitonen 1999, 145-146.)

Itsetunnon vahvistaminen tapahtuu itsetuntemusta lisäämällä ja itsensä hyväksymistä tukemalla. Molempia voidaan edesauttaa ryhmän tuella, osallistujien kärsiessä samankaltaisia ongelmia tuottavasta elämäntilanteesta. (Haapasalo & Salomäki 2000, 51.)

Minun verkostoni – verkostokartan piirtäminen ja esittäminen ryhmälle auttaa oman maailmansa katsomiseen ulkopuolelta. Verkostokartta on myös hyvä tutustumis- ja esiintymisharjoitus.

Päivärytmi kuntoon. Kun on pitkään ollut ilman mitään päiväaktiiviteettiä, päivärytmi on saattanut kääntyä nurinkuriseksi. Päivärytmin saaminen kuntoon vaatii pitkää ja sitoutunutta työtä. Päivärytmin kuntoon saaminen vaatii myös motivaatiota, halua muutokseen. Selvitetään mikä kunkin tämänhetkinen päivärytmi on. Unen merkitys ihmisen terveyteen otetaan esiin. Ryhmässä mietitään niitä keinoja, kuinka päästäisiin ajoissa nukkumaan. Mietitään myös millainen on opiskelijan päivärytmi. Kuinka tasapainotan päivääni opiskelun ja vapaa-ajan.

Oman elämänsä sankari. Omatoimisuuden ja aktiivisuuden vahvistaminen on tärkeä osa valmennusta. Pienten tavoitteiden asettamisen kautta pyritään pääsemään vastuullisuuden lisääntymiseen omasta elämästä. Osallistujia kannustetaan ja rohkaistaan omien toivomusten ilmaisemiseen. Tutustumiskäyntien suunnitteleminen voidaan aloittaa jo ensimmäisellä viikolla.

Oman talouden hallinta on usein nuorilla aikuisilla vielä jäsentymätöntä. Mietitään oman rahan käyttöä, mitkä hankinnat ovat tarpeellisia, mitä ilman pärjäisin. Ulkopuolisten asiantuntijoiden käyttö on tarpeellista esimerkiksi lainoihin, opintotukeen ja muihin tukiasioihin liittyvissä asioissa.

Itsenäisen asumisen taidot vaativat usein vahvistusta. Ryhmässä voi olla nuoria, jotka asuvat vielä kotona. Näin heille ei ole vielä tullut eteen oman asunnon hankkimiseen liittyviä asioita. Ryhmässä voi olla myös nuoria, jotka asuvat opiskelija-asunnoissa. Opintojen jäätyä kesken, uuden asunnon hankkiminen voi olla ajan-kohtaista. Asumiseen liittyviä asioita harjoitellaan käytännön kautta. Haetaan netistä, mistä niitä asuntoja löytyy, mietitään kuinka rahoitan asumiseni ja mitä hankin-

toja minun pitää omaan asuntoon tehdä. Omasta kodista huolehtiminen ja sen vaikutus mielenvirkeyteen on myös hyvä ottaa huomioon.

Mieliala, ajatukset ja toiminta. Ajatukset, tunteet ja toiminta kytkeytyvät ja vaikuttavat toisiinsa. Pohditaan miksi mukavien asioiden tekeminen on tärkeää ja mitkä ovat kullekin mukavia asioita. Niitä asioita mistä tunnen iloa ja voimavarani lisääntyvät. Mietitään miten ajatusten kanssa työskennellään ja kuinka voisin vähentää stressitekijöitä elämässäni.

Teema 2: Terveelliset elämäntavat

Tavoitteena on saada osallistujat ajattelemaan terveellisten elämäntapojen kokonaisvaltaista vaikutusta omaan kehoon ja mieleen. Teeman aikana osallistujat saavat tietoa ja käytännön vinkkejä miten omaa terveyttään voi parantaa ruuan laadun, liikunnan ja rentoutumisen avulla.

Liikunta. Liikunta edistää psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Erilaisiin liikuntamuotoihin tutustuminen madaltaa kynnystä aloittaa itselle sopiva liikuntaharrastus. Tutustutaan ja kokeillaan alueen eri liikuntamuotoja. Liikuntaharrastuksia voivat olla esim. keilaus, sauvakävely, toiminnallinen luontopolku, jooga ja ohjattu kuntosali.

Ravitsemus. Osallistujia ohjataan terveelliseen ruokavalioon. Mietitään yhdessä miten omaa ruokavaliota saataisiin terveellisemmäksi. Ryhmän kanssa käydään kokkaamassa. Ruokaohjeiden ja tarvikkeiden hankinta sekä ruuan hinnan laskeminen kuuluvat myös kokkaamisen tavoitteisiin.

Uni ja rentoutuminen. Unen moninaisia vaikutuksia terveyteen mietitään. Pohditaan myös unen vaikutuksia muistiin ja oppimiseen. Päivärytmiin liittyvät asiat otetaan syvemmin esille. Rentoutuminen on liikkumisen vastakohta ja yhtälailla ihmiselle luonnollinen olotila. Rentoutuminen usein unohdetaan samoin kuin sen hyvää tekevät vaikutukset ihmiselle. Rentoutumisen harjoittelu auttaa jännittämiseen ja eri stressitilanteiden kohtaamiseen helpottaen niitä. Rentoutumismenetelmiä on useita joten osallistujien kanssa harjoitellaan monia eri mahdollisuuksia rentoutua kotona.

Teema 3: Arjen sosiaaliset taidot

Sosiaaliset taidot ovat usein puutteellisia. Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa tarvittavia jokapäiväisiä taitoja. Kykyä kuunnella, ilmaista itseään selkeästi, uskallusta näyttää tunteensa, tarpeensa ja tahtonsa. Tarvitaan myös kykyä puolustautua, ottaa vastaan palautetta ja käyttää huumoria oikeassa yhteydessä. (Haapasalo & Salomäki 2000, 52.)

Sosiaalisten taitojen puute näkyy esimerkiksi

- kyvyttömyytenä ottaa toiset huomioon tai toisten liiallisena huomioonotamisena,
- jatkuvana omista asioista puhumisena tai kyvyttömyytenä puhua omista asioista,
- kyvyttömyytenä kuunnella muita,
- kyvyttömyys havaita loukkaavansa muita.

Kysymys on siis taidosta olla tasavertaisessa vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa. (Haapasalo & Salomäki 2000, 52 - 54.)

Puutteelliset sosiaaliset taidot voivat lisätä mielenterveysongelmia ja uhata kykyä huolehtia itsestä sekä kykyä selviytyä jokapäiväisistä stressin aiheuttajista. Tavoitteena on erilaisten ryhmä- ja rooliharjoitteiden avulla ennakkoon harjoitella sosiaalisia taitoja vaativia tilanteita. Osallistujia rohkaistaan ehdottamaan tilanteita, joita he haluavat harjoitella esim. virastoissa asioiminen. Teeman puitteissa tehdään tutustumiskäyntejä eri kohteisiin. Tutustumiskäyntien avulla osallistujat saavat kokemuksia ja elämyksiä aidoissa ja erilaisissa ympäristöissä.

Opin keskustelemaan. Ryhmässä harjoitellaan keskustelutaitoja. Erityisesti harjoitellaan muiden kuuntelemista, keskustelun aloittamista ja ylläpitämistä sekä oman mielipiteen sanomista.

Hallitsenko konfliktit? Ryhmässä harjoitellaan oman mielipiteen sanomista niin, että toisen kanssa ei synny riitaa. Mietitään myös stressaavia tilanteita ja kuinka niistä voidaan poistua.

Olen jämäkkä! Ryhmässä harjoitellaan pyynnön esittämistä ja kieltäytymistä. Monet joutuvat vaikeuksiin siksi, että eivät osaa sanoa ei. Siksi yksinkertainen –ei– sanan harjoittelu voi auttaa esimerkiksi alkoholista kieltäytymistä. Ns. assertiivisuustaitoihin kuuluu myös informaation kysyminen ja anteeksi pyytäminen.

Ystävänä oleminen. Sosiaalinen verkosto saattaa olla nuorilla aikuisilla hyvin niukka. Ryhmätoiminta tarjoaa jo itsessään uusia sosiaalisia kontakteja. Kontaktin ottamista toiseen ihmiseen harjoitellaan mm. positiivisten tunteiden ilmaisulla, kohteliaisuuden lausumisella ja vastaanottamisella sekä yhteisten kiinnostusten kohteiden löytämisellä.

Teema 4: Unelmien kautta omiin tavoitteisiin – omat voimavarat käyttöön

Tavoitteena on ohjata osallistujaa näkemään ja hyödyntämään omia vahvuuksiaan ja osaamisalueitaan. Näillä toimilla pyritään lisäämään heidän itsetuntemustaan sekä itseluottamustaan oppijana. Omien mahdollisuuksien ja voimavarojen kartoittaminen onnistuu erilaisten harjoitteiden avulla. Tarkoitus on saada realistinen kuva omasta jaksamisesta, voimavaroista ja niiden kautta mahdollisuuksista omien opinnollisten suunnitelmien teossa. Osallistujia kannustetaan luomaan katseensa tulevaisuuteen, kehittämään itseään ja uskomaan omiin taitoihinsa. Heitä rohkaistaan tekemään omia valintoja. Teeman sisällä tutustutaan eri ammatteihin ja pohditaan eri koulutusvaihtoehtoja sekä niiden vaativuutta.

Aarretta etsimässä. Aarrekartta on työkalu, joka auttaa unelmien toteuttamisessa. Aarrekartan tekemisen kautta osallistuja tiedostaa oman unelmansa ja valmistautuu henkisesti muutokseen. Aarrekartan tekemisen jälkeen osallistuja saattaa tehdä tiedostamattaan valintoja ja ratkaisuja elämässään, joita tarvitaan oman unelmansa toteuttamisessa.

Ellet rakenna pilvilinnoja, et rakenna muitakaan linnoja.

Espanjalainen sananlasku

Teema 5: Osallistu, kokeile, onnistu

Tavoitteena on kouluihin ja yrityksiin tutustumisen kautta saada uusia ajatuksia, haaveita ja toiveita omaan jatkopolkuun. Osallistujia rohkaistaan ottamaan osaa eri harrastuspiireihin ja löytämään oma hyvää mieltä tuottava harrastustoiminta.

Mennään tutustumaan! Tutustumiskäynnit avartavat osallistujien näkökulmia ihan eri tavalla kun asioihin tutustuminen internetin tai esitteiden kautta. Tutustumiskäynnit eri kohteisiin järjestetään osallistujien mielenkiinnon mukaan. Kaikkiin tutustumiskäynteihin ei ole koko ryhmän pakko lähteä mukaan. Osallistujilla voi olla vaikeaa lähteä tutustumaan esimerkiksi entiseen opiskelu- tai työpaikkaansa. Tutustumiskäyntejä tehdään lähialueen oppilaitoksiin, eri ammatinharjoittajiin sekä kulttuuri- ja harrastuskohteisiin. Hyviä kulttuuri- ja harrastuskohteita ovat mm. taidenäyttelyt ja kansalaisopisto.

Teema 6: Kesätyöhaku

Tavoitteena on kerätä kansio, joka sisältää osallistujan henkilökohtaiset tärkeät ja säilytettävät asiakirjat (koulu- ja työtodistukset). Kansioon tallennetaan myös harjoitustyönä tehdyt työpaikkahakemukset sekä erilaiset markkinointikirjeet, joilla osallistujat pyrkivät työelämään. Osallistujia tuetaan ja kannustetaan mahdollisen työ- tai harjoittelupaikan hankinnassa. Työhaastatteluihin valmentaudutaan rooli-harjoitteiden avulla. Työelämän pelisäännöt käydään läpi: mitkä ovat oikeuteni ja velvollisuuteni työntekijänä.

Teema 7: Oivat opiskelutaidot

Oman osaamisen tiedostaminen on tärkeää kun nuori lähtee opintielle. Mitä paremmin ymmärtää ja tiedostaa omat taitonsa ja oppimisen tapansa kuin myös kehittämiskohteensa, sitä paremmin voi oppia säätämään ja kehittämään omia oppimisen keinojaan. (Haapasalo 2007, 53.)

Tavoitteena on harjoitella erilaisia opiskelutekniikoita ja löytää jokaiselle parhaiten sopiva tyyli työskennellä ja oppia uusia asioita. Osallistujia ohjataan suunnitelmal-

liseen työskentelyyn, jossa he voivat huomioida omat vahvuutensa ja vaikeutensa tehtäviä suorittaessaan.

Oppimisympäristö. Oppimisympäristönä nähdään muutakin kuin pelkkä fyysinen tila. Oppimiseen liittyy paljon esimerkiksi tunteisiin, asenteisiin ja oppimisilmapiiriin liittyviä tekijöitä. Mietitään miten itse oppisi parhaiten ja mitkä seikat vaikuttavat opinnoissa jaksamisessa. Mietitään millainen ryhmä, opettaja tai tila olisi paras mahdollinen sekä millaiset tehtävät sopisivat juuri minulle parhaiten.

Minä oppijana. Osallistujaa kannustetaan olemaan aktiivinen oppija, joka käsittelee tietoa aikaisempien opintojensa ja kokemustensa kautta. Korostetaan sitä, että aikuisten oppimisessa opiskelun tavoite ja merkitys, asenteet ja motivaatio ovat tärkeitä. Oppiminen on pääasiassa oppijan omalla vastuulla ja jokainen vastaa omasta oppimisestaan.

Oppimista opiskeltaessa itsetuntemus on hyvin tärkeää. On hyvä selvittää, missä olen hyvä, miten opin parhaiten, millaiset tyylit ja tavat sopivat minulle. Toisaalta voidaan miettiä mitkä ovat heikot alueeni ja miten niitä voisi kehittää paremmiksi. Oman oppimistyylin löytämisen kautta päästään miettimään niitä tekniikoita, mitä omassa oppimisessa kannattaa käyttää.

Muisti ja oppiminen. Ryhmässä opitaan miten muisti toimii ja miten omaa muistiin voi harjaannuttaa. Mietitään mitkä ovat muistin toiminnalle tärkeät asiat ja mitkä seikat heikentävät muistia. Opetellaan erilaisia muististrategioita, jotta osallistuja voi omaksua itselleen sopivan tavan muistaa asioita.

Eri oppimisstrategioiden ja oppimistekniikoiden käyttö. Tämän päivän oppija tarvitsee taitoa ymmärtää, tulkita ja arvioida luettua tekstiä sekä etsiä tietoa erilaisista lähteistä. Ryhmässä pohditaan mitä eri oppimisstrategioita ja –tekniikoita voi käyttää oman oppimisen apuna. Osallistujat harjoittelevat tehokasta lukemista ja opettelevat eri muistiinpanotekniikoita. Opiskeluun liittyy myös paljon kirjoittamista. Ryhmässä opetellaan kirjoittamisen eri vaiheita; aiheen ideoinnin ja jäsentelyn kautta päästään itse kirjoittamiseen ja tekstin julkistamiseen.

Teema 8: Oppiaineiden kertausta

Osallistujilla saattaa olla takanaan negatiivisia koulukokemuksia ja kaikki oppimiseen liittyvät tilanteet muistetaan stressaavina. Oppiaineiden opetuksessa on tärkeää käyttää mielekkäitä menetelmiä ja aloittaa mahdollisimman helpolta tasolta. Tavoitteena on saada mahdollisimman paljon positiivisia oppimiskokemuksia, jolloin osallistujien mahdollista negatiivista oppijakuvaa saadaan muokattua positiivisempaan suuntaan.

Teeman sisällä virkistetään muistia kertaamalla peruskoulussa opetettavia aineita. Opetustilanteissa huomioidaan osallistujien henkilökohtaiset tarpeet ja ohjausta eriytetään tarvittaessa. Lukeminen ja kirjoittaminen harjaantuvat kirjallisia tehtäviä tehdessä eri teemojen sisällä. Ilmaisutaidon tehtävillä saadaan rohkeutta esiintymiseen. Matematiikassa kerrataan yleisiä laskusääntöjä ja arkipäivän tilanteissa tarvittavia matematiikan taitoja. Vieraita kieliä harjoitellaan keskusteluiden avulla ja sanastoharjoituksilla. Atk – taidot harjaantuvat tehtävien teon lomassa.

Teema 9: Pääsykoevalmennus ja iloa lukemisesta

Tavoitteena on tukea ja valmentaa osallistujaa kohti tulevia pääsykokeita sekä innostaa osallistujaa lukemisharrastuksen pariin.

Pääsykoevalmennus. Pääsykoevalmennus on yksilöllistä harjoittelua mutta sitä voi tehdä myös ryhmässä. Kerrataan ja syvennetään tehokasta lukemista ja tehdään yksilöllisiä harjoituksia kuten esimerkiksi vanhojen pääsykoekysymysten läpikäyntiä. Tänä päivänä pääsykokeisiin liittyy usein myös haastatteluita. Harjoitellaan ryhmässä kuinka toimitaan haastatteluissa.

Iloa lukemisesta. Lukeminen kehittää taitoja ymmärtää, tulkita ja arvioida luettua tekstiä. Hitaillekin lukijoille ainut neuvo kehittymiseen on lukeminen. Lukea voi ihan mitä vaan kirjoja, lehtiä, maitopurkin kylkeä. Mielekkään lukemisen löytämisessä auttavat kirjavinkkaus ja lukupiiri. Kirjastovierailu antaa virikkeitä ja käytännön ohjeita siihen, mitä kaikkea omasta lähikirjastosta löytyy.

Teema 10: Ryhmän oma projekti

Tavoitteena on järjestää avoimet ovet, jossa on esillä ryhmävalmennuksen aikana tehtyjä töitä, ajatuksia ja oppimisen oivalluksia. Teeman aikana osallistujat toteuttavat yhdessä jonkun projektin alusta loppuun. Projekti voi olla esimerkiksi avoimissa ovissa esitettävä PowerPoint -esitys.

6.3 Yksilövalmennus

Laadukkaan opintovalmennuksen yksi keskeinen kriteeri on, että jokaiselle löytyy oma jatkopolku. Ryhmävalmennuksessa olleet harjoitukset ja tutustumiskäynnit ovat hyvä pohja jatkopolun selkiytymisessä. Opintovalmennuksen pääpaino on aluksi ryhmävalmennuksessa. Yksilövalmennuksen tarve kasvaa polun varrella.

Yksilövalmennuksessa osallistuja ja opintovalmentaja tekevät työtä pääsääntöisesti kahden kesken. Yksilövalmennuksessa opintovalmentaja perehtyy paremmin osallistujan tilanteeseen ja taustaan. On osallistujan päätettävissä kuinka laajasti hänen taustaansa perehdytään. Jotkut haluavat tarkastella omaa elämäntilannettaan tarkemmin, toiset taas haluavat suuntautua nopeasti kohti tulevaisuutta ja hakevat konkreettisia keinoja tavoitteensa saavuttamiseksi. Opintovalmentaja ei tutustu osallistujaan pelkästään, papereiden / diagnoosien perusteella vaan keskustelun avulla.

Jatkopolun suunnitteluun lähdetään yksilövalmennuksessa siinä vaiheessa kun osallistujalle on muotoutunut toiveita ja haaveita tulevaisuuttaan kohtaan. Näistä haaveista lähdetään työstämään yksilöllisiä tavoitteita. Toisilla nämä haaveet ovat jo valmiina opintovalmennuksen alkaessa, toisilla haaveita alkaa muodostua ryhmävalmennuksen aikana.

6.3.1 Yksilövalmennuksen menetelmät

Yksilövalmennuksen menetelmät lyhyesti LIITE 9.

Ohjaus. Sosiodynaaminen ohjaus korostaa ohjaajan ja avunhakijan yhteistyötä. Ilmapiirin on oltava luottamuksellinen ja kunnioittava, että päästään aitoon yhteistyöhön. Yhteistyöhön ei ole aina helppo päästä mutta siihen tulee pyrkiä. On myös otettava huomioon, että ihminen tekee jotain uutta vain, jos on siihen valmis. Sen sijaan, että ihmisen leimaisi vastustelevalaksi, voi ajatella, että hän ei ole vielä valmis siihen mitä ohjaaja ehdottaa. (Peavy 2001, 12.)

Peavy (1999, 19–25) mukaan ohjaukseen liittyy välittämistä, toivoa, rohkaisua, selventämistä ja aktivointia. Ohjausta voi kutsua elämänsuunnittelun menetelmäksi. Se on ihmistä voimaannuttavaa ja sen tulee olla yksilöllisiin tarpeisiin sovitettu. Ohjattavalle luodaan sellaisia tulevaisuudennäkymiä, että hän näkee omat mahdollisuutensa ja reittinsä sinne suuntautuessaan. Ohjauksen avulla ratkotaan käytännön ongelmia ja saadaan tukea, selvyttä ja toimintamahdollisuuksia.

Dialogisuus. Hyvä vuorovaikutus tarvitsee aikaa ja luottamusta. Luottamus on suhde, joka syntyy ihmisten välille vuorovaikutuksen edetessä ja kehittyessä. Luottamuksen pystyy aistimaan, kun sen on saavuttanut. (Mönkkönen 2007,121.)

Dialogisessa suhteessa syntyy yhteisen hämmästyksen hetkiä, jossa työntekijä rohkenee astua alueelle, jossa hänelläkään ei ole riittävää tietoa ja jossa tieto voidaan yhteisesti rakentaa. Tällaisessa tietämättömyydessä on dialogisen asiakastyön yksi keskeinen mahdollisuus kohdata toinen avoimesti erilaisine näkemyksineen ja kaikkien tulevaisuuden mahdollisuuksineen, jotka eivät ole työntekijänsä hallinnassa. Molemmille osapuolille on arvoitus se, mihin suuntaan asiakkaan elämäntilanne todella kehittyy. (Mönkkönen 2007,95.)

Vuorovaikutus nähdään vastavuoroisena suhteenä, jossa molemmat osapuolet vaikuttuvat toisistaan ja pyrkivät rakentamaan asioita yhdessä. Dialogisuudessa pyritään etsimään jotakin todellisuuden osaa, uutta ymmärrystä, jota kumpikaan ei voi saavuttaa yksin. Vuorovaikutus tapahtuu molempien ehdoilla ja tämän vuoksi

monet asiakastyön vuorovaikutusta tutkivat puhuvatkin eräänlaisesta yhteisasiantuntijuudesta (Mönkkönen 2007, 104).

Säännöllisesti ryhmävalmennukseen osallistuessaan opintovalmentaja ja osallistuja tulevat tutuiksi keskenään ja luottamus toiseen lisääntyy. Opintovalmentajan on varauduttava monenlaisiin tuen tarpeisiin. Luottamuksellisen ilmapiirin saavutettuaan opintovalmentaja pystyy läheisellä kontaktillaan huomaamaan asiakkaan tarpeen ja reagoimaan niihin välittömästi, jos osallistuja on motivoitunut sillä hetkellä saattamaan asioitaan eteenpäin.

Opintovalmennukseen osallistuja on aina oman elämänsä asiantuntija. Opintovalmennuksen tarkoituksena on kuitenkin, että osallistujalle löydetään eri vaihtoehtoja hänen jatkopolulleen. Opintovalmentajan on siksi tuotava sopivassa kohdassa omat näkemyksensä ja ehdotuksensa julki.

Ratkaisukeskeisyys. Ratkaisukeskeisessä työskentelyssä keskitytään osallistujien ongelmien ja niiden taustojen sijaan tavoitteisiin ja niihin keinoihin joilla näihin tavoitteisiin päästään. Ratkaisukeskeinen lähestymistapa auttaa ihmistä asettamaan itselleen mielekkäitä tavoitteita, kasvattaa osallistujan itseluottamusta ja saa hänet arvostamaan läheisten antamaa apua ja tukea. (Furman & Ahola 2007, 5-7.)

Elämänjana – tulevaisuuden muistelu. Elämänjana auttaa osallistujan syventämään omaa itsetuntemustaan. Sen avulla opintovalmentaja saa tietoa osallistujan oppimisen esteistä, siitä mitä on tapahtunut kouluaikoina ja millainen ihminen on kasvanut murrosiän jälkeen. Ongelmiin ei kuitenkaan ole syytä juuttua pitemmäksi aikaa vaan edetään systemaattisesti kohti tätä päivää ja tulevaisuutta. Elämänjana voi luontevasti liittää tulevaisuuden muistelun: ”millainen olen viiden vuoden kuluttua?”, ” millainen haluaisin olla viiden vuoden kuluttua?”.

Lukitesta. Lukiseulontatestauksen avulla selvitetään vahvuudet ja heikkoudet luku- ja kirjoitustaidoissa. Tarvittaessa tehdään yksilötestaus, jonka avulla saadaan tarkempaa tietoa millä alueella heikkoutta ilmenee. Palautekeskustelun avulla selvitetään osallistujan kokemukset itsestään oppijana. Palautekeskustelu auttaa löytämään omia heikkouksien ja vahvuuksien alueita. Palautekeskustelussa on

otettava huomioon asiaan liittyvä herkkyys. Lukivaikeus on voinut aiheuttaa paljon ongelmia ja negatiivisia kokemuksia kouluaikana. Esimerkiksi koulukiusaamista ja itsetunnon heikentymistä on saattanut olla peruskouluaikana kun on pitänyt itseään toisia tyhmempänä. Vaikka palautteen anto on aina asiantuntijakeskeinen tilanne, voidaan se suorittaa myös dialogisesti. Osallistujalla on yleensä hyvä tietämys jo ennestään omista taidoistaan ja epäily oppimisvaikeudestaan.

Yksilövalmennuksessa otetaan puheeksi myös muut oppimisvalmiudet ja esteet opiskelemaan lähtemiselle. Oppimistyyleistä ja opiskelutaidoista saa halutessaan henkilökohtaista ohjausta, jolloin ne voi paremmin hyödyntää omissa opinnoissa.

Moniammatillinen yhteistyö. Osallistujan kokonaistilanteen huomioon ottamisessa moniammatillinen yhteistyö on välttämätöntä. Opintovalmennus on kuntoutumista tukevaa toimintaa, joten erityisesti hoitavien tahojen kanssa tehtävä yhteistyö on tärkeää. Parhaimmillaan yhteistyö on silloin kun yhteistyötahot ovat sopineet selkeästi millä tavalla he pyrkivät auttamaan osallistujan tilannetta. Ja osallistuja tietää mikä on kunkin auttajan rooli hänen elämässään. Näin pystytään täydentämään ja kunnioittamaan toisen osapuolen asiantuntemusta. Myös osallistujan läheiset on hyvä ottaa mukaan asiantuntijoiksi yhteisiin palavereihin osallistujan niin halutessa.

6.3.2 Yksilövalmennuksen teemat

Osallistujalle varataan aikaa yksilövalmennukseen kunkin tarpeen mukaan. Osallistujan omat tavoitteet ovat yksilövalmennuksen lähtökohtana. Osallistujaa tuetaan omien tavoitteiden selkiyttämisessä. Tavoitteet ja niihin liittyvät keskustelut kirjataan **valmennussuunnitelmakansioon**. Yksilövalmennuksen teemat lyhyesti LIITE 10.

Tutustumiskäynti. Tutustumiskäynnin aikana selvitetään osallistujan soveltuvuutta ja mahdollisuutta opintovalmennukseen osallistumiseen. Osallistujalla tulee olla motivaatiota edetä elämässään ja olla sitoutunut vastaanottamaan tukea. Samalla kartoitetaan hänen toiveet tulevaisuudelta ja tähän asti kertyneet elämäkokemukset opiskeluissa ja työelämässä. Tutustumiskäynnillä saadaan selville myös aikai-

semmat erityisopetuksen tarpeet ja keskeytyneiden opintojen lukumäärät sekä keskeytymiseen johtaneet syyt.

Haaveista tavoitteeksi. Tulevaisuudesta haaveileminen on monille nuorille aikuisille vaikeaa. Ilman haaveita ei voi itselleen asettaa tavoitteitakaan. Ratkaisukehityksen menetelmän avulla osallistuja oppii tekemään haaveistaan tavoitteita ja ohjata omaa toimintaansa tavoitteen saavuttamisen mukaisesti. Jokainen osallistuja etenee kohti tavoitetta oman aikataulunsa ja kykensä mukaisesti. Osallistuja voi myös halutessaan muuttaa tavoitetta ja silloin yksilövalmennuksessa lähdetään kulkemaan uutta polkua pitkin.

Minun voimavarani. Ryhmävalmennuksessa tehdyt harjoitukset kartoittavat osallistujan voimavaroja ja hän tulee niistä enemmän tietoiseksi. Sekä voimavaroja että rajoitteita käydään läpi syvemmin yksilövalmennuksessa keskustelun avulla. Voimavarojen suhdetta omiin tavoitteisiin pohditaan realistisesti.

Haen opiskelemaan. Opiskelemaan haussa osallistuja saa tukea suunnitelmien selkeytymiseen. Suuri haaste on valtavan tietotulvan jäsentäminen. Hakujen aikatauluista pidetään kiinni ja osallistujaa autetaan hakulomakkeiden täytössä sekä tarvittavien todistusten hankinnassa.

Pääsykokeisiin. Pääsykokeet ovat tänä päivänä usein sekä suullisia että kirjallisia. Osallistujaa ohjataan hankkimaan materiaalit pääsykokeisiin ja hänen kanssaan mietitään päivärytmiykseen sopivia lukutuokioita. Vanhat pääsykokeet auttavat osallistujaa orientoitumaan tulevaan. Haastatteluihin harjoittelemineen auttaa jännityksen hallintaan koetilanteessa.

Esteitä opiskelemaan lähtemiselle? Kun tieto opiskelemaan pääsemisestä tulee, osallistujaa ohjataan ilmoittautumaan opintoihin. Vastassa voi olla asunnon hakeminen sekä opintotuen ja – lainan hakeminen. Osallistujaa ohjataan vastaan-tulevissa käytännön asioissa kunkin tuen tarpeen mukaan.

Kuinka pääsen alkuun opinnoissani? Kun osallistuja pääsee opiskelemaan, opintovalmentaja pitää yhteyttä osallistujaan sovitulla tavalla. Jo pelkkä tieto siitä,

että opintovalmentaja on saatavilla ja auttaa tarvittaessa, voi vähentää osallistujan epävarmuutta lähteä opiskelemaan. Jos osallistuja tarvitsee opiskeluihinsa jotain erityisjärjestelyitä, opintovalmentaja voi olla koulutuksen järjestäjän tukena miettimässä kuinka järjestelyt hoidetaan.

Opintovalmennus päättyy. Yksilövalmennuksen tavoitteena on, että osallistuja kykenee jatkossa ohjaamaan omaa elämäänsä, jolloin yksilövalmennus tekee itsensä tarpeettomaksi.

Yksilövalmennuksen päättyessä opintovalmentaja laatii osallistujasta loppuarvioinnin. Loppuarvioinnissa selvitetään mahdolliset opiskelijan tarvitsemat tukitoimet opiskelussa tai työelämässä. Opintovalmentaja on tarvittaessa yhteydessä jatkosakin oppilaitokseen/ työpaikkaan osallistujan apuna ja tukena.

Opintovalmennuksen mallinnuksesta on saatavilla myös lyhyempi versio. LIITE 11.

7 POHDINTA – OPINTOVALMENNUKSEN TULEVAISUUS

Opinpolku Elämään – projektin tavoitteena on ollut kehittää, kokeilla ja mallintaa erityistä tukea tarvitseville nuorille aikuisille kohdennettu opintovalmennus. Opintovalmennuksessa on yhdistynyt elämänhallinnan ja opiskelutaitojen oppiminen sekä henkilökohtainen tuki, ohjaus ja neuvonta omalle jatkolle. Ryhmävalmennuksessa on pystytty hyödyntämään vertaistuen kantavaa ja eteenpäin vievää voimaa. Yksilövalmennuksessa voimavarojen ja rajoitteiden kautta on edetty kohti oman jatkolun löytymistä. Koska nuorille on jo luonnostaan vertaisuus tärkeää, ohjatulla vertaisryhmällä saadaan positiivisia muutoksia aikaan.

Tämän kehittämistehtävän perusteella nuorten aikuisten opiskelemaan lähtemiseen liittyviin haasteisiin voidaan vastata opintovalmennuksen avulla. Oppimisvaikeuksien tunnistaminen ja niiden huomioonottaminen on tärkeää tulevaisuuden opinnoissa. Omien voimavarojen ja mahdollisuuksien kartoittaminen on tärkeää, että nuori aikuinen pystyy realistisesti miettimään omia tulevaisuudentavoitteitaan.

Nuorten aikuisten yksinäisyys on ollut yksi esille tullut asia opintovalmennuksessa. Myös koulukiusaamisen jättämät jäljet nuoren aikuisen itsetuntoon ja itsetuntemukseen ovat näkyneet vahvasti. Monet nuoret muuttavat isompiin kaupunkeihin opiskelupaikan perässä. Kun koulu jää kesken jäädään kuitenkin paikkakunnalle asumaan, usein netti ainoana kaverina. Yksinäisyys kiteytyi erityisesti yhden nuoren naisen sanoihin:

ei mulla ennen Opinpolkua ollut täällä mitään elämää

Nuorten työkyvyttömyys on edelleen kasvussa. Työttömien lisäksi alueeltamme löytyy paljon nuoria, jotka ovat kuntoutustuella tai sairauslomalla. Heidän hyvinvointinsa ja tulevaisuutensa eivät palvelujen vähäisyyden vuoksi näytä hyvältä. Kuntoutustuki on matka kohti työkyvyttömyyseläkettä. Sinne se yleensä johtaakin jos nuorta aikuista ei saada takaisin elämänsyryjään kiinni. Jokainen alle 30-vuotias työkyvyttömyyseläkkeelle joutuva tulee maksamaan elämänsyrynsä aikana yhteiskunnalle miljoona euroa. Sekä ennaltaehkäisevällä että korjaavalla työllä näitä

summia ja inhimillisiä kärsimyksiä voidaan huomattavasti pienentää. Samalla voidaan kasvattaa näiden henkilöiden sosiaalista pääomaa tukemaan omaa jaksamista ja voimistumista.

Sairaslomalla tai kuntoutustuella olevia nuoria aikuisia olisi pikaisesti saatava aktiivitoimiin sillä kotiin makaamaan jääminen aiheuttaa vaurioita sosiaalisissa taidoissa jo muutaman kuukauden jälkeen. Kotiin jäämisellä on monet riskit. Aika pitää saada johonkin kulumaan. Ainoat sosiaaliset kontaktit saattavat olla nettiyhteisöt. Ongelmalliseksi se muodostuu silloin jos, nettiyhteisöt (tai nettipeliyhteisöt) ovat niitä ainoita yhteisöjä nuoren elämässä. Yksinasuvilla nuorilla aikuisilla ei ole vanhempia laittamassa rajoituksia nettiaikoihin eikä kertomassa koska pitäisi ruokailla, siivota tai mennä nukkumaan. Vieraantuminen ulkomaailmasta aiheuttaa sen, että lähikaupassa käyminenkin on jo extreme-laji. Sosiaalisten taitojen heikentyminen lisää mielenterveysongelmia, kykyä huolehtia itsestä. Nuori aikuinen ei kykene enää omin voimin haaveilemaan tulevaisuudesta eikä asettamaan itselleen tavoitteita.

Palveluja ei ole saatavilla silloin, kun nuorella aikuisella herää tarve, että elämässä pitäisi päästä eteenpäin. Keskenjääneiden opintojen jatkaminen tai työelämään lähteminen ei onnistu aina suoraan vaan tarvitaan jotain valmentavaa ja ohjattua toimintaa väliin. Kuntoutustuella olevalla henkilöllä ei ole oikeutta samoihin työvoimatoimiston palveluihin kuin työttömällä työnhakijalla. Psyykkinen ja fyysinen kunto ei heti riitä siihen, että haluaisi katkaista kuntoutustukensa ja olla valmiina ottamassa vastaan jokapäiväistä työtä tai opiskelua. Monet haluaisivat testata kuntoaan, että pärjäisivätkö opiskeluissa tai töissä osa-aikaisena.

Kehittämistehtävässä tulee esiin nuorten aikuisten elämänhaasteet: yksinäisyys, nettiriippuvuus, koulukiusaamisen jättämät jäljet, oppimisvaikeudet, mielenterveysongelmien tuoma jaksamattomuus ja kykenemättömyys huolehtia omista asioistaan. Kehittämistehtävän kautta annetaan kuitenkin toivoa sille, että jokainen meistä voi tehdä jotain sen eteen, ettei alle 30-vuotias nuori jäisi työkyvyttömyyseläkkeelle.

Kehittämistehtävässä tuotettu mallinnus opintovalmennuksesta on sisällön osalta siirrettävissä ja muokattavissa kaikkiin vertaistuellisiin niin nuorten kuin aikuistenkin ryhmiin. Rakenne on muokkautunut monta kertaa kehittämistyön aikana ja lopputulokseen rakenne on jätetty hyvin väljäksi. Opintovalmennuksen mallinnuksen tarkoitus oli tuoda sitä kokonaisvaltaista tietoa mitä kaikkea tukea nuori aikuinen tarvitsee valmentautuessaan opintielle. Tavoitteena oli nostaa niitä teemoja mitä tämän päivän nuoren aikuisen elämän tukemiseen tarvitaan.

Opintovalmennuksen toiminta-aikaa on RAY:n tuella jäljellä kevääseen 2010. Projektin viimeisenä toimintavuotena on tärkeää jakaa kokemuksia ja etsiä lisää yhteistyökumppaneita, joiden kanssa on mahdollista miettiä uusien palvelujen kehittämistä nuorille aikuisille. Projektin näkökulmasta tälle seudulle kaivattaisiin lisää työpaja-toimintaa, aikuisten kymppiluokkaa, nuorten mielenterveyskuntoutujien valmentavaa koulutusta ja erityistä tukea tarvitsevien nuorten henkilökohtaista tukemista ammatillisissa opinnoissa.

Tässä ja nyt

*Mikä vika minussa on, kun minä palan tulessa.
Miksi isä et vastaa, vaikka kysyn sinulta.
Tuntuu kuin puhuisin kivipatsaalle
ja tulevaisuuteni toiveet kaikuu oman huoneen seinille.*

*Hei, huudan kuin vastatuuleen.
Miksei kukaan mua kuule, vaikka olen tässä ja nyt.
Olen kuin ilmaa kylmää.
Miksei kukaan minua nää, vaikka olen tässä ja nyt.*

*Mihin äiti on taas kiire, sä et oo koskaan kotona.
En tunne sua, enkä ole koskaan tuntenutkaan.
Tuntuu kuin en oisi olemassakaan.
Kuin eläisin jonkin toisen ulottuvuuden verhon takana.*

*Hei, huudan kuin vastatuuleen.
Miksei kukaan mua kuule, vaikka olen tässä ja nyt.
Olen kuin ilmaa kylmää.
Miksei kukaan minua nää, vaikka olen tässä ja nyt.*

*Olen jäänyt tyhjän päälle.
Vain näiden vuosien varjot kulkee perässä.
Eikö teillä oo mitään sanottavaa mulle, ennen kuin on liian myöhäistä.*

*Hei, huudan kuin vastatuuleen.
Miksei kukaan mua kuule, vaikka olen tässä ja nyt.
Olen kuin ilma on kylmää.
Miksei kukaan minua nää, vaikka olen tässä ja nyt.*

*Hei, vaikka olen tässä ja nyt.
Hei, vaikka olen tässä ja nyt.*

San. Hannu Sallinen

LÄHDELUETTELO

- Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Ryttylä: My Generation Oy.
- Ahonen, T. & Rautakoski, P. 2007 kielelliset vaikeudet ja niiden pitkäaikaisvaikutukset. Teoksessa Aro, T., Siiskonen, T. & Ahonen, T. (toim.) Ymmärsinkö oikein? Kielelliset vaikeudet nuoruusiässä. Jyväskylä: PS-kustannus, 18 – 34.
- Aikuisiän AD/HD. 2006. [Verkkojulkaisu]. Adhd liitto ry. [Viitattu 24.6.2009] Saatavana: <http://www.adhd-liitto.fi/Aikuisesitenettiin.pdf>
- Arnold, E. M., Goldston, D. B., Walsh, A. K., Reboussin, B. A., Daniel, S. S., Hickman, E. & Wood, F. B. 2005. Severity of emotional and behavioral problems among poor and typical readers. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 33, 205–217.
- Aro, M., Siiskonen, T., Peltonen, M. & Pirinen, P. 2007. Tekninen luku- ja kirjoitustaito. Teoksessa Aro, T., Siiskonen, T. & Ahonen, T. (toim.) Ymmärsinkö oikein? Kielelliset vaikeudet nuoruusiässä. Jyväskylä: PS-kustannus, 123-134.
- Aro, T., Siiskonen, T. & Ahonen, T. 2007. Oppilaasta oppijaksi? Teoksessa Aro, T., Siiskonen, T. & Ahonen, T. (toim.) Ymmärsinkö oikein? Kielelliset vaikeudet nuoruusiässä. Jyväskylä: PS-kustannus, 96 – 99.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Furman, B. & Ahola, T. 2007. Onnistuminen on joukkuelaji. Re-teaming@valmentajan käsikirja. Miten motivoit ihmisiä saavuttamaan sen minkä he haluavat saavuttaa. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti Oy.
- Geary, D.C. 2004. Mathematics and Learning Disabilities. [verkkojulkaisu] *Journal of Learning Disabilities* [viitattu 4.12.2009] Saatavana: <http://web.missouri.edu/~gearyd/JLD04.pdf>
- Haapasalo, S. 2002. Näkyvätkö aikuisten oppimisvaikeudet psykologisissa testeissä? *Kuntoutus* 2, 49 – 73.
- Haapasalo, S. 2007. Kielellisten vaikeuksien tunnistaminen ja arviointi nuoruusiässä. Teoksessa Aro, T., Siiskonen, T. & Ahonen, T. (toim.) Ymmärsinkö oikein? Kielelliset vaikeudet nuoruusiässä. Jyväskylä: PS-kustannus,
- Haapasalo, S. & Salomäki, J. 2000. ”On kuin kivi olisi vierähtänyt sydämeltä” Kokemuksia aikuisten erilaisten oppijoiden ryhmäkuntoutuksesta. *Kuntoutussäätiön tutkimuksia* 64/2000. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hakala, L. 2006. Oppimisvaikeudet ja niiden kartoitus ammattiopintojen alussa. *Kuntoutus* 2, 22 – 35.

Heikkinen, H.L.T. 2007a. Toimintatutkimus – toiminnan ja ajattelun taitoa. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 2. korjattu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 196 – 211.

Heikkinen, H.L.T. 2007b. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa Heikkinen, H.L.T., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Kansanvalistusseura 2007. 16-38.

Heikkinen, H.L.T. & Syrjälä L. 2007c. Tutkimuksen arviointi. Teoksessa Heikkinen, H.L.T., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Kansanvalistusseura 2007. 144 – 162.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hirvonen, M., Lehtonen, A., Lindström, A-L. & Miettinen, K. 2008. Erityisopetus ammatillisessa koulutuksessa. Teoksessa Kairaluoma, L., Ahonen, T., Aro, M., Kakkuri, I., Laakso, K., Peltonen, M. & Wennström, K. (toim.) Lukemalla ja tekemällä. Opettajan opas lukivaikeudesta ammatillisille oppilaitoksille. Jyväskylä: Kopijyvä. 140 – 152.

Kiviniemi, L., Läksy, M-L., Matinlauri, T., Nevalainen, K., Ruotsalainen, K., Seppänen, U-M. & Vuokila-Oikkonen, P. 2007. Minä mielenterveystyöntekijänä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Korkeamäki, J. & Haapasalo, S. 2009. Aikuisten oppimisvaikeudet. Teoksessa: Korkeamäki, J. & Haapasalo, S. (toim.) Kuntoutuspalveluita aikuisten oppimisvaikeuksiin. Opi oppimaan – hankkeen väliraportti. Kuntoutussäätiön työselosteita 38/2009, 18 – 27.

Koskisu, J. 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Prima Oy.

Miettinen, K. & Kairaluoma, L. 2008. Lukivaikeus ja oppimateriaalit. Teoksessa Kairaluoma, L., Ahonen, T., Aro, M., Kakkuri, I., Laakso, K., Peltonen, M. & Wennström, K. (toim.) Lukemalla ja tekemällä. Opettajan opas lukivaikeudesta ammatillisille oppilaitoksille. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti. 162 – 167.

Mönkkönen, K. 2007. Vuorovaikutus. Dialoginen asiakastyö. Helsinki: Edita Prima Oy.

Nuoren AD/HD. Attention Deficit Hyperactivity Disorder. 2006. [Verkojulkaisu]. Adhd liitto ry. [Viitattu 24.6.2009] Saatavana: <http://www.adhd-liitto.fi/nuorenesitenettiin.pdf>

Opi Oppimaan 2009. Kuntoutussäätiö Opi Oppimaan – projekti. [Verkkosivusto]. [Viitattu 15.6.2009]. Saatavana: <http://www.opioppimaan.fi/oppimisvaikeudet>

Parviainen, L. 2005. Fokusryhmät. Teoksessa Ovaska, S., Aula, A. & Majaranta, P. (toim.) Käytettävyydestutkimuksen menetelmät. Tampereen yliopisto: Tietojenkäsittelytieteiden laitos B-2005-1.

Peavy, R. Vance. 1999. Sosiodynaaminen ohjaus: Konstruktivistinen näkökulma 21.vuosisadan ohjaustyöhön. Suom. P. Auvinen. Helsinki: Psykologien Kustannus.

Peavy, R. Vance. 2001. Elämäni työkirja. Konstruktivististen ohjausperiaatteiden soveltaminen: tehtäviä ja harjoituksia. Suom. P. Auvinen. Helsinki: Psykologien kustannus.

Sauri, P. 24.5.2009. Nuorten työttömyyden kasvu on vakava uhka mielenterveydelle. Mielenterveyden keskusliiton tiedote. [Verkkosivu] [Viitattu 24.6.2009]. Saatavana: www.mtkl.fi/uutiset

Seppänen-Järvelä, R. 2004. Prosessiarviointi kehittämissuorituksissa. Opas käytäntöihin. 4/2004. Helsinki: Stakes.

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulun yliopisto. Saatavana myös verkkojulkaisuna: <http://herkules oulu.fi/isbn951425340X>.

Sinkkonen, J. 2007. Kielihäiriöisen nuoren psyykkiset haasteet. Teoksessa: Aro, T., Siiskonen, T. & Ahonen, T. (toim.) Ymmärsinkö oikein? Kielelliset vaikeudet nuoruusiässä. Jyväskylä: PS-kustannus, 35-48

Stenvall, J. & Virtanen, P. 2007. Muutosta johtamassa. Helsinki: Edita.

Vanhanen, L. 2006. Mielenterveys ja opintie – verkoston avausseminaari 5.9.2006. diasarja.[Verkkosivu].[Viitattu 22.5.2009]. Saatavana www.mtkl.fi

Valkama, A. 2008. Oppimisen apuvälineitä. Teoksessa Kairaluoma, L., Ahonen, T., Aro, M., Kakkuri, I., Laakso, K., Peltonen, M. & Wennström, K. (toim.) Lukemalla ja tekemällä. Opettajan opas lukivaikeudesta ammatillisille oppilaitoksille. Jyväskylä: Kopijyvä. 168 – 172.

Vertaistuen aate ja toimintamalli. Psykonomiopisto. [verkkosivusto]. [viitattu 13.8.2009]. Saatavana: <http://www.psykonomiopisto.com/vertaistuki.html>

Zionts, P., Zionts, L. & Simpson, R.L. 2002. Emotional and behavioral Problems. A Handbook for understanding and handling students. California: Corwin Press, Inc.

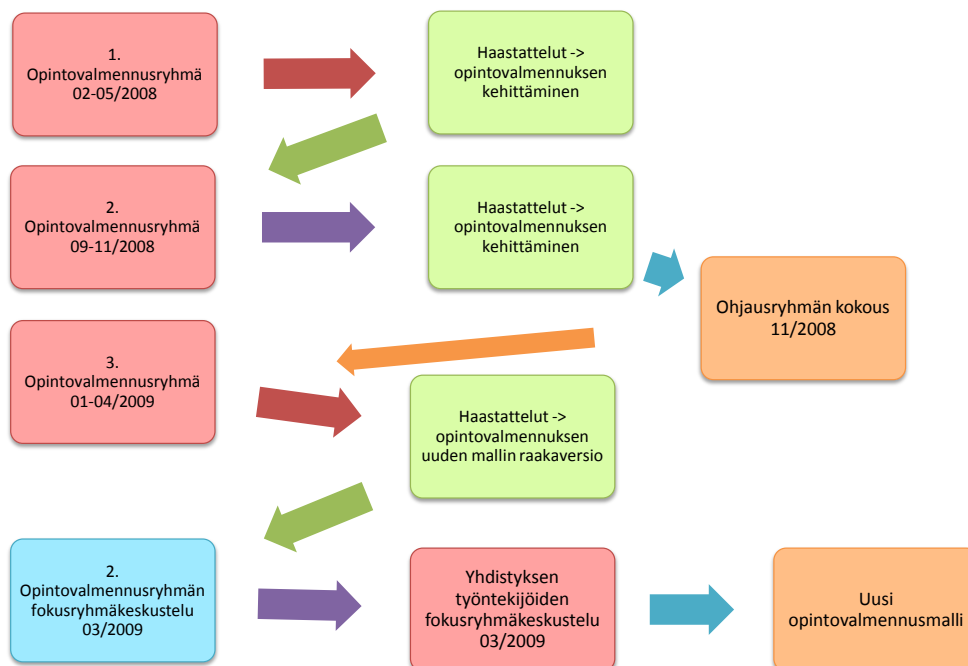
LIITE 1. Opinpolku Elämään – projektin ohjausryhmän jäsenet 31.7.2009.

- Raija Tiainen pj. projektipäällikkö, Kuntoutussäätiö
- Timo Haapoja vpj. toiminnanjohtaja, Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry
- Raija Marttala sihteeri projektivastaava/opintovalmentaja, Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry
- Tiina Autio kouluttaja, Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry
- Veli-Matti Saarinen kehittämissuunnittelija, Pohjanmaa hanke
- Tiina Vehmas vastaava ohjaaja, AAKE-asumisvalmennusyksikkö
- Hilikka Saarenpää työvoimaohjaaja, Työvoiman palvelukeskus
- Elisa Erkkilä työvoimaneuvoja, Seinäjoen työvoimatoimisto
- Kirsi Rinta-Kyttä sosiaaliohjaaja, Seinäjoen sosiaalitoimisto
- Tarja Malmi kouluttaja, Sedu Aikuiskoulutus
- Tiina Leppinen kuntoutusohjaaja, psykiatrinen kotikuntoutuspoliklinikka
- Sonja Vuorio nuorisoasema Steissi
- Jaana Haukkala kuraattori, Seinäjoen lukio

Entiset jäsenet:

- Eeva-Liisa Salmi vastaava kouluttaja/ Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry.
- Jukka Laitila vastaava ohjaaja, AAKE-asumisvalmennusyksikkö

LIITE 2. Opintovalmennuksen mallinnuksen kehittämisprosessi



LIITE 3. OPINPOLKU ELÄMÄÄN – PROJEKTIN ARVIOINTI

Ohjausryhmä 26.11.2008

- Mihin tarpeeseen Opinpolku – projekti mielestäsi vastaa?
- Ketkä voivat parhaiten hyötyä Opinpolusta?
- Millaista yhteistyötä Opinpolun toiminta edellyttää, miten se on onnistunut, voisiko jotain muuttaa?
- Tuleeko Opinpolusta pysyvä palvelu, miten, millä rahalla, kenelle?
- Miten nuoria aikuisia (20 – 30 -vuotiaita), koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle jääneitä voitaisiin mielestäsi auttaa?
- Voisiko opintovalmentaja – olla ammattinimike henkilölle, joka tukee ja auttaa nuoria/nuoria aikuisia silloin, kun opiskelu ei omin voimin onnistu?

Raija Tiainen 26.11.2008

LIITE4. Haastattelukysymykset

1. Mistä sait tietoa Opinpolku Elämään-projektista?
2. Miksi tulit/miksi sinut ohjattiin Opinpolku Elämään projektiin?
3. Vastasiko Opinpolku Elämään odotuksiasi?
erittäin hyvin/ hyvin/ aika hyvin/ ei ollenkaan Kommentoi vapaasti
4. Valmennuksen pituus
liian pitkä/ sopiva/ liian lyhyt Kommentoi vapaasti
5. Vastasiko se sisällöllisesti ennako-odotuksiasi?
6. Mitä mieltä olit päivien lukumäärästä per viikko?
7. Mitä mieltä olit tuntimäärästä 4h/päivä?
8. Mitä mieltä olet ryhmän koosta/ikähaitarista/sukupuolijakaumasta?
9. Mikä Opinpolussa oli mukavinta? Mikä on jäänyt erityisesti mieleesi?
10. Voisiko jotain jättää pois?
11. Jäitkö kaipaamaan jotain?
12. Minkä kouluarvosanan antaisit valmennukselle?
13. Mitä sinulle kuului ennen Opinpolkuun tuloa?
14. Koetko, että jotkin seikat olisivat sitten Opinpolun aloittamisen muuttuneet elämässäsi?
15. Jos niin, onko Opinpolku mielestäsi jotenkin vaikuttanut näihin muutoksiin?
16. Minkälaisia suunnitelmia sinulla on tulevaisuutta varten?
17. Onko Opinpolulla mielestäsi osuutta suunnitelmien löytymiseen?
18. Mitä eväitä sait?
19. Luuletko, että tulet ottamaan yhteyttä Opinpolun henkilökuntaa jatkossa?
20. Jos niin, millaista tukea arvelet tarvitsevasi meiltä jatkossa?
21. Haluatko sanoa vielä jotain muuta?

Kiitos haastattelusta!

Eeva-Liisa Salmi ja Raija Marttala 28.5.2008

LIITE 5. Haastattelussa osallistujalle jaettu kaavake.

- Valmennus oli mielestäni (1 = Helppo, 6 = Vaikea Rastita oikea vaihtoehto)
- ___1 ___2 ___3 ___4 ___5 ___6
-
- Valmennus oli mielestäni (1 = Innostava, 6 = Ikävystyttävä)
- ___1 ___2 ___3 ___4 ___5 ___6
-
- Valmennus oli mielestäni (1 = Nopearytminen, 6 Hidasrytminen)
- ___1 ___2 ___3 ___4 ___5 ___6
-
- Oliko Opinpolun henkilökunta saatavilla ja tavoitettavissa? (Valitse arvosana: 1 = Ei ollenkaan, 6 = Täysin)
- ___1 ___2 ___3 ___4 ___5 ___6
-
- Oliko henkilökunta ammattitaitoista /asiantuntevaa?
- ___1 ___2 ___3 ___4 ___5 ___6
-
- Koitko, että opinpolun henkilökunta oli tukenasi?
- ___1 ___2 ___3 ___4 ___5 ___6
-
- Mikä oli oma panoksesi valmennuksen osallistumiseen? Valitse arvosana 1 erittäin huono, 6 = Erittäin hyvä
- ___1 ___2 ___3 ___4 ___5 ___6

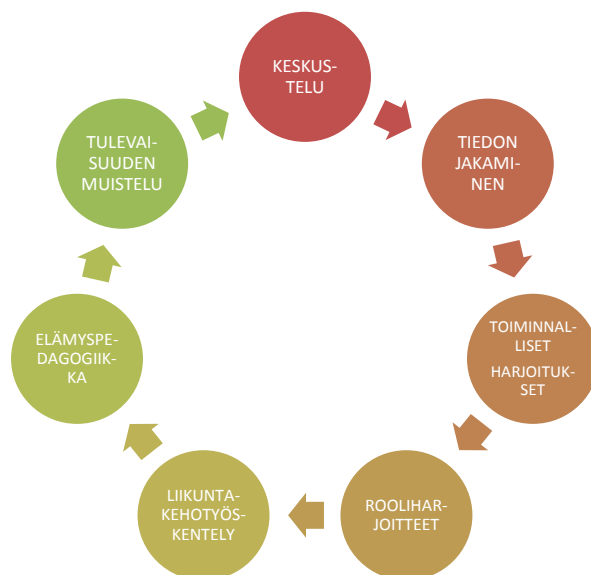
Eeva-Liisa Salmi ja Raija Marttala 28.5.2008

LIITE 6. Opintovalmennuksen rakenne



Raija Marttala 21.9.2009

LIITE 7. Ryhmävalmennuksen menetelmät



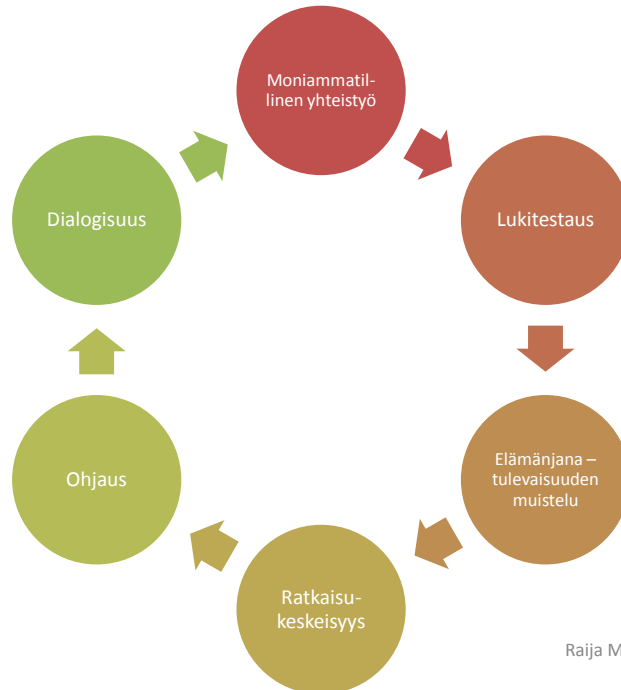
Raija Marttala 21.9.2009

LIITE 8. Ryhmävalmennuksen teemat

- Elämänhallintataidot
- Terveelliset elämäntavat
- Arjen sosiaaliset taidot
- Unelmien kautta omiin tavoitteisiin – omat voimavarat käyttöön
- Osallistu, kokeile, onnistu
- Kesätyöhaku
- Oivat opiskelutaidot
- Oppiaineiden kertausta
- Pääsykoevalmennus ja iloa lukemisesta
- Ryhmän oma projekti

Raija Marttala 21.9.2009

LIITE 9. Yksilövalmennuksen menetelmät



Raija Marttala 21.9.2009

LIITE 10. Yksilövalmennuksen teemat

- Tutustumiskäynti
- Haaveista tavoitteeksi
- Minun voimavarani
- Haen opiskelemaan
- Pääsykokeisiin
- Esteitä opiskelemaan lähtemiselle?
- Kuinka pääsen alkuun opiskeluissani?
- Opintovalmennus päättyy

Raija Marttala 21.9.2009

OPINPOLKU ELÄMÄÄN OPINTOVALMENNUS

Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry



OPINPOLKU ELÄMÄÄN – OPINTOVALMENNUKSEN SISÄLTÖ JA MENETELMÄT

Opinpolku Elämään – projekti 2008 - 2010 (RAY) on kokeilu- ja kehittämishanke. Projektia hallinnoi Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry. Projektissa on luotu malli nuorille aikuisille kehitettyyn opintovalmennukseen. Käsissäsi oleva moniste on tiivistelmä luodusta opintovalmennusmallista. Opintovalmennuksen mallinnus ja projektin arviointi kokonaisuudessaan on saatavana verkkojulkaisuna www.epsopsyk.fi.

Tavoitteena on ollut kehittää malli, jolla saadaan **autettua ja tuettua nuoria aikuisia opintielle**. Opintovalmennuksen tarkoitus on tukea opintojen suunnittelua, opiskelun aloittamista ja siellä pärjäämistä sekä pidemmällä aikavälillä työllistymistä. Osatavoitteena ovat:

- oppimisvalmiuksien kehittäminen
- elämänhallinnan vahvistaminen
- omien voimavarojen tunnistaminen
- itsetuntemuksen ja -arvostuksen vahvistaminen
- vuorovaikutustaitojen kehittäminen
- liikunnallisen aktiivisuuden lisääminen

Opintovalmennus on tarkoitettu nuorille aikuisille, jotka tarvitsevat valmennusta, ohjausta ja tukea opiskelu- ja elämänhallintataitoihinsa. Opintovalmennus on tavoitteellinen prosessi, jossa nostetaan esiin osallistujien toiveita ja etsitään heidän realistisia voimavarojaan niiden toteuttamiseksi.

Opintovalmennukseen osallistujalla on motivaatiota edetä elämässään ja hän on sitoutunut saamaan tukea elämäntilanteeseensa. Opintovalmennus ei sovi henkilölle, joka sairaudesta johtuvien ahdistustilojen vuoksi ei kykene toimimaan ryhmässä tai jolla on hoitamaton päihdeongelma.

Opintovalmennus koostuu ryhmä- ja yksilövalmennuksesta. Ryhmävalmennuksen tavoitteena on tukea ja rohkaista vuorovaikutukseen sekä mahdollistaa vertaistuen käyttö voimaantumisen välineenä. Yksilövalmennuksessa syvennetään ja henkilökohtaistetaan ryhmävalmennuksen teemoja. Yksilövalmennus on tavoit-

teellista toimintaa kohti omaa jatkopolkua. Yksilövalmennukseen kuuluu jatkopolun tuki ja ohjaus.

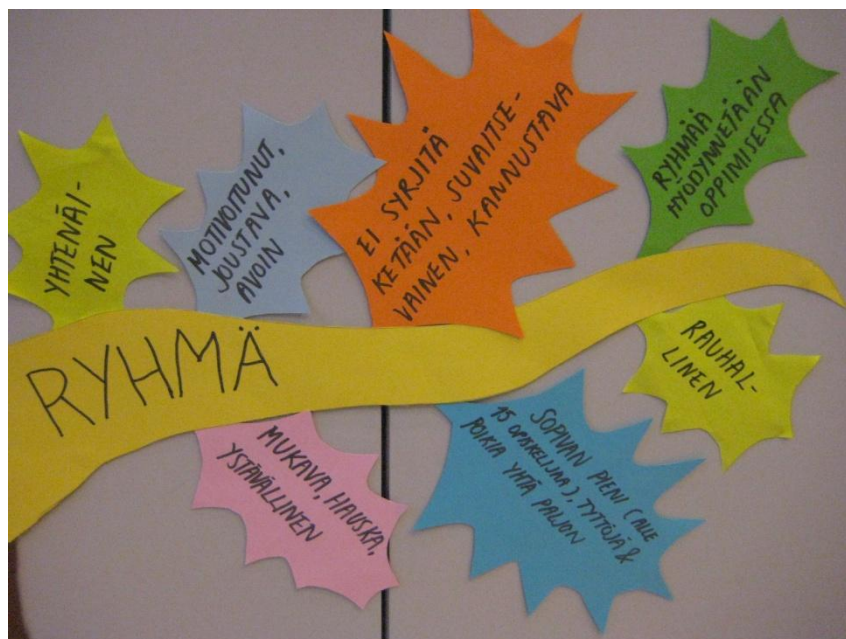
Opintovalmennuksen järjestämisestä vastaa opintovalmentaja. Ryhmävalmennuksessa voidaan käyttää ulkopuolisia ohjaajia ja asiantuntijoita.

RYHMÄVALMENNUKSEN MENETELMÄT

- Keskustelu
- Tiedon jakaminen
- Toiminnalliset harjoitukset ja luovat toiminnot
- Rooliharjoitteet
- Liikunta-kehotyöskentely
- Elämyspedagogiikka
- Tulevaisuuden muistelu

RYHMÄVALMENNUKSEN TEEMAT

Opintovalmennuksen ryhmävalmennus on jaettu teemoittain eri aiheisiin. Teemojen vaihdot eivät ole ajallisesti tarkkaan määritelty. Samoja teemoja voidaan käsitellä useaan otteeseen, syventäen, riippuen osallistujien tuen tarpeista ja heidän toiveistaan. Opintovalmennuksen aikana tehtävät tutustumis- ja harrastuskokeilukäynnit suunnitellaan yhdessä ryhmän kanssa heidän kiinnostuksen mukaan.



Teema 1: Elämänhallintataidot

Tutustutaan

- ➔ *Ryhmä muuttuu turvallisemmaksi.*
- ➔ *Jännittämiseni helpottuu.*

Pelisäännöt

- ➔ *Rajat lisäävät turvallisen ryhmän tuntua.*

Kuka minä olen?

- ➔ *Itsetuntemukseni vahvistuu.*
- ➔ *Ymmärrän oman tukiverkostoni tärkeyden.*

Päivärytmi kuntoon

- ➔ *Opin keinoja, miten saan oman päivärytmini kuntoon.*
- ➔ *Mietin millainen on opiskelijan päivärytmi.*

Oman elämänsä sankari

- ➔ *Omatoimisuuteni ja aktiivisuuteni vahvistuvat.*
- ➔ *Opin ilmaisemaan omia toiveita.*
- ➔ *Mietin oman rahan käyttöä.*
- ➔ *Pidän parempaa huolta omasta asunnostani.*

Mieliala, ajatukset ja toiminta

- ➔ *Saan tietoa miten ajatukset, tunteet ja toiminta kytkeytyvät ja vaikuttavat toisiinsa.*
- ➔ *Mietin, mitkä ovat minulle mielekkäitä asioita, joista saan voimavaroja.*



Teema 2: Terveelliset elämäntavat

Liikunta

- *Opin, kuinka liikunta edistää psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia.*
- *Tutustun erilaisiin liikuntamuotoihin.*

Ravitsemus

- *Saan ohjausta terveelliseen ruokavalioon.*
- *Kokkaan yhdessä ryhmän kanssa.*

Lepo ja uni

- *Opin, kuinka lepo ja uni vaikuttavat terveyteen.*
- *Opin, kuinka uni vaikuttaa muistiin ja oppimiseen.*

Rentoutuminen

- *Harjoittelen eri rentoutumismenetelmiä.*
- *Opin, miten rentoutuminen auttaa jännittämiseen ja eri stressitilanteiden kohtaamiseen.*



Teema 3: Arjen sosiaaliset taidot

Opin keskustelemaan

- ➔ Harjoittelen keskustelutaitoja ryhmässä. Kuunteleminen, keskustelun aloittaminen ja ylläpitäminen sekä oman mielipiteen sanominen kuuluvat keskustelutaitoihin.

Hallitsenko konfliktit?

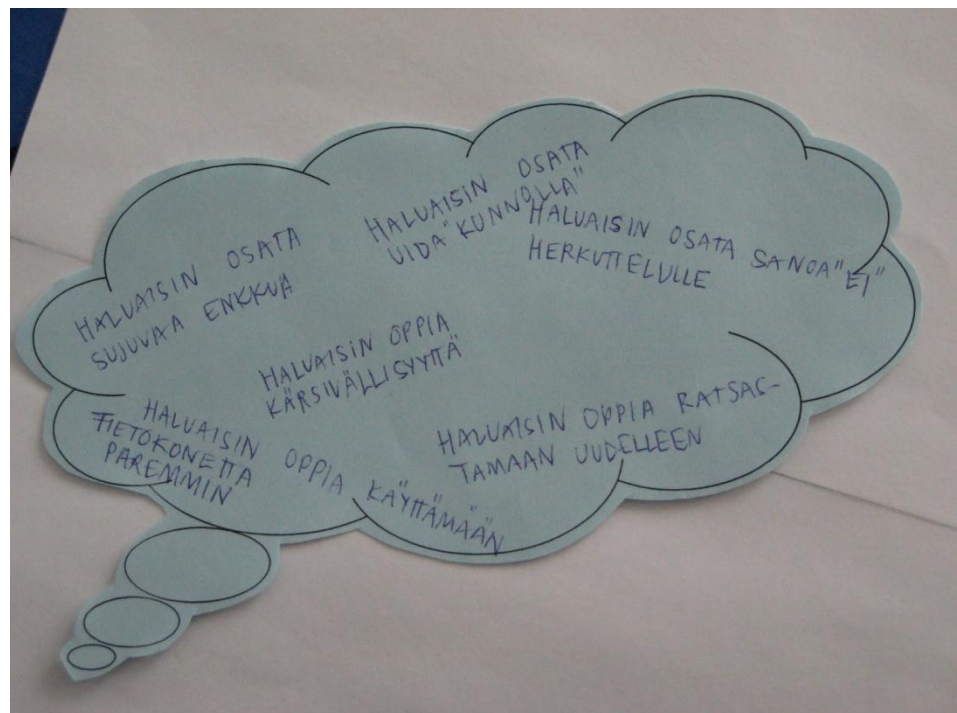
- ➔ Harjoittelen oman mielipiteen sanomista niin, että toisen kanssa ei synny riitaa.

Olen jämäkkä!

- ➔ Harjoittelen pyynnön esittämistä ja kieltäytymistä.

Ystävänä oleminen

- ➔ Harjoittelen positiivisten tunteiden ilmaisua, kohteliaisuuden lausumista ja vastaanottamista sekä yhteisten kiinnostusten kohteiden löytämistä.



Teema 4: Unelmien kautta omiin tavoitteisiin – omat voimavarat käyttöön

Aarretta etsimässä

- *Opin käyttämään aarrekarttaa työkaluna omien unelmieni etsimisessä ja tavoitteiden asettamisessa.*

Ellet rakenna pilvilinnoja, et rakenna muitakaan linnoja.

Espanjalainen sananlasku



Teema 5: Osallistu, kokeile, onnistu

Mennään tutustumaan!

- *Käyn tutustumassa lähialueen oppilaitoksiin, eri ammatinharjoittajiin sekä kulttuuri- ja harrastuskohteisiin.*

Teema 6: Kesätyöhaku

- Kerään kansion, joka sisältää tärkeät ja säilytettävät asiakirjat (koulu- ja työtoistukset) sekä harjoitustyönä tekemäni ansioluettelon ja työnhakulomakkeen.
- Minua tuetaan ja kannustetaan työ- tai harjoittelupaikan hankinnassa.
- Harjoittelen työhaastattelutilannetta.
- Opin työelämän pelisääntöjä.



Kaisu Imulan Imulakaisu Ky

Teema 7: Oivat opiskelutaidot

Oppimisympäristö

- ➔ Mietin, miten itse oppisin parhaiten ja mitkä seikat vaikuttavat opinnoissa jakamiseen.



Minä oppijana

- ➔ Olen aktiivinen oppija, joka käsittelee tietoa aikaisempien opintojen ja kokemusten kautta.
- ➔ Tärkeää on opiskelun tavoite ja merkitys, asenteet ja motivaatio.
- ➔ Olen itse vastuussa omasta oppimisestani.
- ➔ Millainen on oppimistyylini?
- ➔ Millaisia tekniikoita minun kannattaa omissa opinnoissani käyttää?

Muisti ja oppiminen

- ➔ *Opin, miten muisti toimii ja miten omaa muistiaan voi harjaannuttaa.*
- ➔ *Mietin, mitkä ovat muistin toiminnalle tärkeitä asioita ja mitkä seikat heikentävät muistia.*
- ➔ *Opin erilaisia muististrategioita.*

Eri oppimisstrategioiden ja oppimistekniikoiden käyttö

- ➔ *Opin taitoja ymmärtää, tulkita ja arvioida luettua tekstiä sekä etsiä tietoa erilaisista lähteistä.*
- ➔ *Pohdin, mitä eri oppimisstrategioita ja –tekniikoita voin käyttää oman oppimisen apuna.*
- ➔ *Harjoittelen tehokasta lukemista*
- ➔ *Opettelen eri muistiinpanotekniikoita.*
- ➔ *Opettelen kirjoittamiseen liittyviä eri vaihteita.*



Teema 8: Oppiaineiden kertausta

- ➔ *Saan positiivisia oppimisen kokemuksia.*
- ➔ *Saan kerrata oppiaineita omalla tasollani.*
- ➔ *Harjoittelen ilmaisutaitoa.*
- ➔ *Matematiikkaa käytän arkipäivän tilanteissa.*
- ➔ *Vieraita kieliä vetreytän keskusteluilla ja sanastoharjoituksilla.*



Teema 9: Pääsykoevalmennus ja iloa lukemisesta

Pääsykoevalmennus

- ➔ *Saan tukea omiin pääsykokeisiin valmentautumisessa.*
- ➔ *Kertaan ja syvennän tehokkaan lukemisen tekniikoita.*
- ➔ *Harjoittelen, kuinka toimin haastatteluissa.*

Iloa lukemisesta

- ➔ *Kirjastovierailusta saan virikkeitä siitä, mitä kaikkea kirjastosta löytyy.*
- ➔ *Kirjavinkkaus auttaa minua löytämään mielekkäitä kirjoja.*
- ➔ *Ymmärrän, että lukeminen kehittää taitoja ymmärtää, tulkita ja arvioida luettua tekstiä.*

Teema 10: Ryhmän oma projekti

- ➔ *Suunnittelen ja toteutan yhdessä ryhmäni kanssa esityksen ajastani opintovalmennuksessa. Esitys esitetään avoimissa ovissa ja mahdollisesti myös muissa yhteyksissä.*



YKSILÖVALMENNUKSEN MENETELMÄT

- Ohjaus
- Dialogisuus
- Ratkaisukeskeisyys
- Elämänjana – tulevaisuuden muistelu
- Lukitestausta
- Moniammatillinen yhteistyö

Laadukkaan opintovalmennuksen yksi keskeinen kriteeri on, että jokaiselle löytyy oma jatkopolku. Ryhmävalmennuksessa olleet harjoitukset ja tutustumiskäynnit ovat hyvä pohja jatkopolun selkiytymisessä. Opintovalmennuksen pääpaino on aluksi ryhmävalmennuksessa. Yksilövalmennuksen tarve kasvaa polun varrella.

YKSILÖVALMENNUKSEN TEEMAT

Tutustumiskäynti

➔ *Tutustun yksin tai yhdessä ohjaavan tahoni kanssa opintovalmentajaan. Pää-
tän tutustumiskäynnin aikana haluanko osallistua opintovalmennukseen.*

Haaveista tavoitteeksi

➔ *Opin tekemään haaveistani tavoitteita ja ohjata omaa toimintaa tavoitteen saavuttamiseksi.*

➔ *Etenen kohti tavoitetta oman aikatauluni ja kykyjeni mukaisesti.*

Minun voimavarani

➔ *Tulen tietoiseksi omista voimavaroistani.*

➔ *Pohdin voimavarojeni suhdetta omiin tavoitteisiini.*

Haen opiskelemaan

➔ *Saan tukea suunnitelmieni selkeytymiseen.*

➔ *Saan apua hakulomakkeiden täytössä ja muissa käytännön asioissa.*

Pääsykokeisiin

➔ *Rytmitän pääsykokeisiin valmistautumisen omaan päivärytmiini.*

➔ *Saan apua jännityksen hallintaan.*



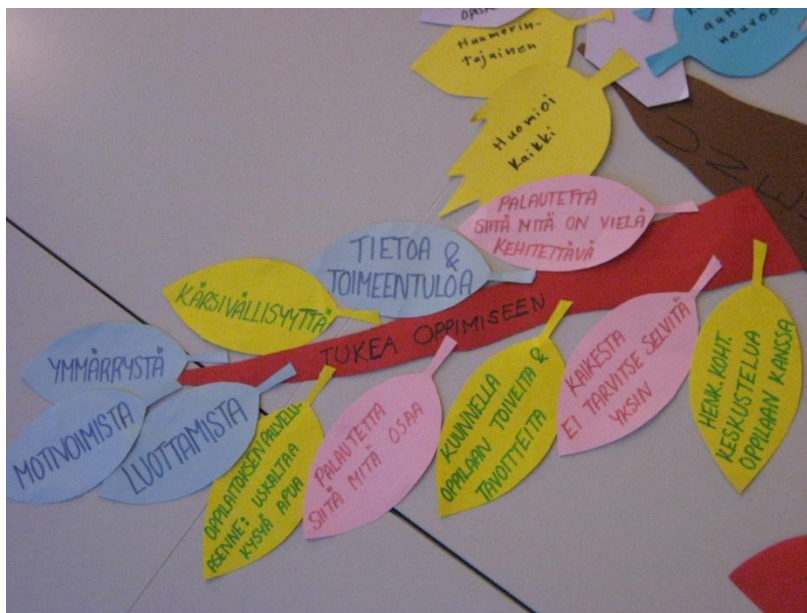
Esteitä opiskelemaan lähtemiselle?

➔ *Saan apua kaikissa opiskeluun liittyvissä käytännön asioissa kuten asunnon, opintotuen ja – lainan hakemisessa.*

Kuinka pääsen alkuun opinnoissani?

➔ *Opintovalmentaja pitää minuun yhteyttä sovitulla tavalla.*

➔ *Opintovalmentaja voi olla tukenani, jos tarvitsen opiskeluihin liittyviä erityisjärjestelyjä.*



Opintovalmennus päättyy

➔ *Saan mukaani loppuarvioinnin, jossa selvitetään mahdolliset tarvitsemani tukitoimet opiskelussa tai työelämässä.*

Opintovalmennuksen tavoitteena on, että osallistuja kykenee jatkossa ohjaamaan itse omaa elämäänsä, jolloin opintovalmentaja tekee itsensä tarpeettomaksi.